

Fernando Roseta Soares

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

AMORA FUTEBOL CLUBE

Sub - 15

ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-orientador: Professor Mestre Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Fernando Roseta Soares

AMORA FUTEBOL CLUBE

Sub - 15

ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Relatório de estágio elaborado para a obtenção do grau de Mestre em Futebol, da Formação ao Alto Rendimento conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-orientador: Professor Mestre Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Agradecimentos

O meu agradecimento vai para todos aqueles que durante o processo, não só por este relatório, mas que me ajudaram, apoiaram e acompanham desde o primeiro dia em que entrei na porta da Universidade até ao dia em que irei concluir o processo de formação académica.

Num trabalho desta dimensão, tal como já havido referido, houve muitas pessoas que me foram ajudando, apoiando e acompanhando durante todo o processo. A todas essas pessoas o meu sincero e emocionado OBRIGADO, pois sem vocês não teria sido possível.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, por me permitir aumentar os meus conhecimentos.

Ao Professor Nelson Veríssimo por toda a disponibilidade, por todo o trabalho, acompanhamento e dedicação, a colaboração foi sempre total e imediata, a qualquer hora.

Aos meus colegas de clube, principalmente aos que fazem parte da equipa técnica, Sérgio e Luís, bem como todos os outros pela partilha, transmissão de conhecimentos e convívio. Aos meus colegas de trabalho pelo incentivo e pelo apoio que foram demonstrando.

Aos meus jogadores, desde os mais pequenos até aos mais velhos, pela partilha de conhecimentos e experiências, com vocês aprendo coisas novas todos dias e é isso que me faz viver este desporto de forma tão apaixonada.

Às minhas Avós, vocês são a minha inspiração, obrigado por tudo!

Aos meus pais pelo incentivo e ajuda na concretização desta etapa.

À minha Irmã, estamos juntos sempre! Obrigado por me dares na cabeça para acabar o mestrado.

Por fim, à Catarina, desde o dia que entraste na minha vida que ela mudou. Tens partilhado comigo tudo nestes últimos dois anos, não tem sido fácil, espero poder recompensar-te o tempo perdido. Obrigado por fazeres questão de te levantar cedo e me acompanhares para quase todos os jogos, por todo o apoio, nas minhas vitórias, mas principalmente nas minhas derrotas, pelo teu incentivo e ajuda em todos os momentos.

A todos, muito obrigado por tudo!

Resumo

Este trabalho foi efetuado na equipa A de Iniciados (Sub15) do Amora Futebol Clube, a longo da época desportiva 2016/2017, no contexto de futebol de formação na 1ª Divisão Distrital de Setúbal como competição oficial. Tem como objetivo a descrição, análise e reflexão do processo de treino e da competição pela equipa técnica durante o período pré-competitivo e o período competitivo.

A época teve início a 30 de agosto de 2016 e terminou a 7 de maio de 2017, num total de 11 mesociclos, 36 microciclos e 107 unidades de treino (UT), fazendo um total de 7.401 minutos de treino. A nível de minutos de competição foram despendidos um total de 2.379 minutos, divididos entre 26 jogos oficiais e 15 jogos particulares.

Segundo a taxonomia de Castelo (2009) as percentagens de métodos de treino de MPG foram 19% no PPC e 25% no PC, os MEPG foram de 24% no PPC e 28% no PC, os valores predominantes em ambos os períodos foram os MEP com 57% no PPC e 47% no PC. Em ambos os períodos pode ser visto que, os MEP são os métodos predominantes em comparação com os outros apresentados, valores são explicáveis através ao foco da equipa técnica ser, desde o início, ao modelo de jogo e a organização defensiva/ofensiva.

O estudo, apresentado no capítulo 7 do presente trabalho, pretende revelar a influência das situações fixas de jogo, seguidamente abreviadas por SFJ, no jogo de futebol. O objetivo do estudo é analisar e avaliar a influência que as SFJ têm no resultado final, no escalão de sub15, nos diferentes contextos (jogos oficiais e jogos particulares).

A maior percentagem de golos marcados por SFJ foi através de cantos, seguido dos livres indiretos, ou seja, com cruzamentos para a área, tendo por base os mesmos movimentos que os cantos.

Palavras-chave: Futebol, Planeamento, Modelos, Situações Fixas de Jogo, Análise.

Abstract

The work was made in the A team of Under 15 of Amora Futebol Clube, during the 2016/2017 sports season, football formation context, 1st District Division of Setúbal as an official competition. Its objective is the description, analysis and reflection of the training process and the competition by the technical team during the pre-competitive period and the competitive period.

The season began on August 30, 2016 and ended on May 7, 2017, in a total of 11 mesocycles, 36 microcycles and 107 training units, making a total of 7401 minutes of training. At the level of minutes of competition were spent a total of 2379 minutes, divided between 26 official matches and 15 private matches.

According to the Castelo taxonomy (2009), the percentages of MPG training methods were 19% in PPC and 25% in CP, MEPGs were 24% in PPC and 28% in CP, the predominant values in both periods were MEP with 57% in PPC and 47% in PC. In both periods, it can be seen that, MEPs are the predominant methods in comparison with the others presented, values are explicable through the focus of the technical team being, from the outset, the game model and the defensive / offensive organization.

The study, presented in chapter 7 of the present work, intends to reveal the importance of fixed situations of game, then abbreviated by SFJ, in the game of soccer. The objective of the study is to analyze and evaluate the influence that SFJs have on the result, at the sub-15 level, in the different contexts.

The highest percentage of goals scored by SFJ was through corners, followed by indirect ones, that is, with crosses to the area, based on the same movements as the corners.

Key words: Football, Planning, Models, Fixed Game Situations, Analysis.

Abreviaturas

AFC – Amora Futebol Clube

AFS – Associação de Futebol de Setúbal

AV - Avançado

BP – Bolas Paradas

DC - Defesa Central

DL - Defesa Lateral

EX - Extremo

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda Redes

JO – Jogo Oficial

JP - Jogo Particular

MD - Médio Defensivo

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MI - Médio Interior

MPB – Manutenção da Posse de Bola

MPG – Métodos de Preparação Geral

PC – Período Competitivo

PPC – Período Pré-Competitivo

SFJ – Situações Fixas de Jogo

SLB – Sport Lisboa e Benfica

TA – Treinador Adjunto

TP – Treinador Principal

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

UT – Unidade de Treino

Índice Geral

Agradecimentos

Resumo

Abstract

Índice de Tabelas

Índice de Figuras

Introdução	15
Capítulo I - Plano Individual de Estágio	18
1.1 - Instituição e local de estágio	19
1.2- Objetivos de formação	19
1.2.1- Gerais	19
1.2.2- Específicos	20
1.3- Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador.....	20
1.4- Funções e tarefas inerentes à função de treinador estagiário	20
Capítulo II - Caracterização da Instituição de Estágio	21
2.1- Enquadramento Histórico.....	22
2.2- Caracterização Geral	22
2.3- Outras modalidades	23
2.4 – Recursos Estruturais	23
2.5 – Recursos Materiais	25
2.6 – Recursos Humanos	26
Capítulo III - Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo.....	27
3.1 – Caracterização da equipa técnica.....	28
3.2 – Caracterização do plantel.....	28
3.3 – Objetivos específicos para a equipa.....	28
3.4– Avaliações individuais.....	29
3.4.1- Inicial.....	29

3.4.2 - Final.....	32
3.5 – Caracterização do contexto competitivo.....	36
3.6 – Calendário competitivo	36
Capítulo IV- Modelos.....	38
4.1 – Modelo de jogo.....	39
4.1.1- Sistema tático	40
4.1.2- Momentos do jogo.....	44
4.1.2.1- Método ofensivo.....	44
4.1.2.2- Método Defensivo	45
4.1.3- Situações fixas de jogo – Momento Ofensivo.....	45
4.1.3.1- Situações fixas de jogo – Momento Defensivo	47
4.1.4 – Relação entre Treino e Jogo – Exemplos práticos de SFJ.....	48
4.1.5 – Missões táticas	52
4.2 – Modelo de treino.....	54
4.3 – Modelo de recrutamento.....	54
Capítulo V- Processo de Treino	57
5- Processo de Treino - Enquadramento teórico	58
5.1 - Pressupostos fundamentais.....	59
5.1.1 – Planeamento e a periodização da época	60
5.2 – Período Pré-Competitivo	64
5.2.2 – Número de microciclos - Microciclo padrão e semanal	64
5.2.3 - Sessões de treino – Volume total de treino período pré-competitivo	67
5.2.3.1 - Volume de métodos de preparação geral (PPC)	68
5.2.3.2 - Volume métodos específicos de preparação geral (PPC).....	69
5.2.3.3 - Volume métodos específicos de preparação (PPC).....	70
5.3 – Período Competitivo.....	71
5.3.1 - Pressupostos fundamentais.....	71

5.3.1.1 - Nº de microciclos - Microciclo padrão e semanal.....	71
5.3.2 - Sessões de treino – Volume total de treino (PC).....	74
5.3.2.1 - Volume de métodos de preparação geral (PC).....	75
5.3.2.2 - Volume métodos específicos de preparação geral (PC).....	76
5.3.2.3 - Volume métodos específicos de preparação (PC).....	77
5.3.3 - Relação entre parte inicial, fundamental e final (PC)	78
5.4 – Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo	80
Capítulo VI - Processo Competitivo.....	83
6.1 - Análise da competição oficial	84
6.2 - Classificação final e a sua evolução ao longo do campeonato.....	84
6.3 - Rotinas dia de jogo	85
Capítulo VII – Influência das situações fixas de jogo no resultado final no escalão de sub-15	86
Resumo	87
Introdução	88
7.1 - Objetivos	89
7.2- Metodologia	89
7.2.1- Amostra	89
7.3 - Instrumentos	90
7.4 - Resultados	90
Conclusões.....	95
Referências bibliográficas	97
Conclusões.....	98
Reflexões	102
Referências bibliográficas	108
ANEXOS.....	110
Anexo 1 - Folha de inserção de dados no Excel para o capítulo 7	110

Anexo 2 - Relatório de jogo	111
-----------------------------------	-----

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Equipas em contexto competitivo no AFC.....	23
Tabela 2- Avaliação e caracterização inicial da equipa.....	30
Tabela 3 - Observações gerais e finais	32
Tabela 4- Contexto competitivo época 2016/2017	37
Tabela 5 - Missões táticas GR	52
Tabela 6 - Missões táticas DL	52
Tabela 7 - Missões táticas DC	52
Tabela 8- Missões táticas MD	53
Tabela 9 - Missões táticas MI.....	53
Tabela 10- Missões táticas EX	53
Tabela 11- Missões táticas AV	53
Tabela 12 - Macro ciclo da época 2016/2017.....	62
Tabela 13- Micro ciclo Semanal - Período Pré-Competitivo	64
Tabela 14- Micro ciclo Padrão – Período Pré-competitivo	65
Tabela 15 - Micro ciclo semanal - Período competitivo	71
Tabela 16 - Micro ciclo padrão - Período competitivo.....	72
Tabela 17 - Comparação geral entre período pré-competitivo e competitivo	80
Tabela 18 - Classificação final	84
Tabela 19 - Caracterização do nível competitivo	90
Tabela 20 - Distribuição dos golos por contexto competitivo.....	90
Tabela 21- Número de golos em função da situação competitiva.....	91
Tabela 22- Número de jogos com golos obtidos através de SFJ	91
Tabela 23- Influência das SFJ nos resultados.....	92
Tabela 24- Análise dos golos por SFJ	93

Índice de Figuras

Figura 1 - Símbolo do AFC	19
Figura 2- Princípios do modelo de jogo, adaptado de Garganta (1997).....	40
Figura 3- Sistema tático utilizado preferencialmente (1.4.3.3)	42
Figura 4- Sistema tático alternativo (1:4:4:2).....	43
Figura 5- Imagem do processo ofensivo.....	44
Figura 6- Imagem do processo defensivo.....	45
Figura 7- Posicionamento ofensivo nos cantos	46
Figura 8- Imagem do posicionamento ofensivo nos livres laterais	47
Figura 9- Imagem do posicionamento defensivo nos cantos (ambos os lados).....	48
Figura 10 - Exemplo nº1 SFJ.....	49
Figura 11 - Exemplo nº2 SFJ.....	50
Figura 12 - Exemplo nº3 SFJ.....	51
Figura 13 - Detecção e orientação de talentos.....	55
Figura 14 - Relação entre parte inicial, fundamental e final (PPC).....	66
Figura 15 - Volume total de treino (PPC).....	67
Figura 16 - Volume de métodos de preparação geral (PPC)	68
Figura 17- Volume de métodos específicos de preparação geral (PPC)	69
Figura 18 - Volume de métodos específicos de preparação (PPC)	70
Figura 19 - Volume total de treino (período competitivo)	74
Figura 20 - Volume de métodos de preparação geral (PC)	75
Figura 21 - Volume de métodos específicos de preparação geral (PC).....	76
Figura 22 - Volume de métodos específicos de preparação (PC).....	77
Figura 23 - Relação entre partes (PC)	78
Figura 24- Dimensão horizontal métodos de treino	81
Figura 25 - Dimensão vertical métodos de treino.....	82

Introdução

O futebol é o desporto mais praticado do mundo, é por isso designado pelo senso comum como o “desporto rei”. Pode ser considerado por uns, um espetáculo, por outros um negócio, mas para mim, o futebol, é uma forma de viver, e de tal forma intensa que decidi, desde muito cedo, viver lado a lado com o futebol.

Praticado em todas as nações, sem exceção, o Futebol é considerado a modalidade desportiva mais popular à escala mundial (Reilly, 1996 citado por Garganta, 1997). O futebol ocupa um lugar importante no contexto desportivo e não é apenas um jogo desportivo coletivo, ou um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino (Garganta, 1997).

Segundo Garganta (1997), durante a sua existência, o futebol tem sido ensinado, treinado e investigado à luz de diferentes perspetivas, as quais subentendem distintos focos e conceções diferentes a propósito do conteúdo do jogo e das características do ensino-treino. Garganta (2003), refere que num jogo de Futebol é possível identificar duas grandes fases, em que cada uma das equipas persegue objetivos antagónicos: a fase de ataque, quando a equipa tem a posse da bola e procura criar situações de finalização e marcar golo; e a fase de defesa, quando a equipa não tem a posse da bola e tenta impedir a criação de situações de finalização e a marcação do golo, procurando apoderar-se dela.

Segundo Castelo (2009), o futebol é definido como um jogo simples no entendimento dos seus objetivos, no entanto complexo em virtude da contextualidade que envolve cada instante/momento de jogo, fruto de inúmeras fontes de informação que levam à tomada de múltiplas decisões, ações e interações. Ainda segundo Castelo (2009), os treinadores da atualidade têm de ter uma maior compreensão lógica do jogo que os seus predecessores, e possuir um profundo conhecimento da evolução do jogo no domínio técnico, tático e estratégico, bem como a capacidade de aplicar esses conhecimentos na atividade diária.

Garganta (1991) refere que planear ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar. Neste sentido, o planeamento é um procedimento com um fim a atingir, onde é essencial definir e organizar as tarefas e atividades necessárias, assim como, os recursos e materiais

necessários. Garganta (2003), refere ainda que devido às diferentes perspetivas no meio futebolístico, estas permitem perceber diversas conceções a propósito do conteúdo do jogo e das características que o ensino e o treino devem assumir, na procura da eficácia.

De acordo com Freitas (1999) a divisão temporal de todo o processo de treino, pode ser agrupada por dias (unidades de treino, UT), semanas (microciclo), meses (mesociclo) ou anos (macrociclo).

Carvalho (2000), refere que é através das várias disciplinas que estudam e investigam o futebol que cada delas apresenta uma interpretação muito própria deste fenómeno desportivo, que por sua vez vêm dar ao treinador uma base sustentada para planear o treino desportivo e todo o processo.

O futebol é um desporto especial, de tal forma que está nas nossas mãos (treinadores) incutir e transmitir, aos nossos jogadores, esse gosto e essa paixão. Desta forma, o treinador e sua equipa técnica, são responsáveis por planear e construir os microciclos e UT de forma atrativa e rica de conteúdos, de maneira que o treino seja não só um reflexo do jogo, mas também haja espaço para outros conteúdos, bem como a construção de relações interpessoais fortes entre os jogadores e que se reflitam na equipa.

A formação de futebolistas é um dos pilares do Amora Futebol Clube. Nesse sentido, a formação de futebol, desde as escolinhas, desde os Petizes e Traquinas até aos Juniores é desenvolvida com a empresa “*Friends and Company*”, que desde 2013 é responsável por toda esta área, em total colaboração com o clube.

A realização do presente estágio e do seu relatório, têm como principal objetivo o desenvolvimento e melhoramento das competências como profissional na área do Futebol. O estágio foi realizado na instituição Amora Futebol Clube, na função de treinador adjunto no escalão de sub 15 (Iniciados A), disputado na 1ª divisão distrital, da Associação de Futebol de Setúbal, com ambições e objetivos elevados.

O objetivo deste trabalho, para além de ser realizar uma reflexão sobre o processo de treino de uma época desportiva, foi também classificar os exercícios de treino operacionalizados, no período pré-competitivo e período competitivo, pela equipa técnica tendo por base a taxionomia de classificação de exercícios de treino para o futebol desenvolvido por Castelo (2009).

Assim, irei proceder a uma apresentação quantitativa dos resultados obtidos, sob a forma de percentagens relativas, onde terei a preocupação de serem fundamentados, em função dos períodos de trabalho traçados, refletindo sobre os conteúdos abordados na revisão da literatura efetuada. Pretendi, desta forma, compreender quais os meios e os métodos de treino predominantes, e quais os principais fatores que contribuem para essa predominância relativa.

O registo do volume total dos exercícios, no período pré-competitivo e competitivo, foi elaborado e analisado através de uma folha de Excel, de acordo com o que foi posto em prática nos microciclos de treino.

Durante a realização do estágio foi também desenvolvido um estudo onde se pretendeu analisar o impacto das SFJ no escalão de sub-15, no caso concreto, da nossa equipa, nos diferentes contextos competitivos. Desta forma, será desenvolvido um estudo referente à época 2016/2017 com o intuito de realizar uma análise estatística com o tipo de SFJ mais solicitados durante a época, bem como a relação entre o nível competitivo e os golos que surgiram a partir de SFJ.

Por fim pretendo fazer uma reflexão sobre o processo de estágio realizado durante esta época desportiva.

O presente documento encontra-se organizado e dividido em sete capítulos:

O capítulo um diz respeito ao plano individual de estágio, no capítulo dois realiza-se uma caracterização da Instituição e no capítulo três, uma caracterização da equipa técnica, do plantel e do contexto competitivo.

No capítulo quatro descrevo os modelos de jogo, treino, observação e recrutamento do Amora Futebol Clube, enquanto nos capítulos cinco e seis abordo o processo de treino e o processo competitivo da equipa.

Por ultimo, no capítulo sete apresentam-se os resultados do estudo efetuado sobre a influência das SFJ no escalão de sub15.

Finaliza-se este trabalho com as conclusões e as reflexões sobre o processo de estágio e sobre a minha evolução enquanto treinador.

Para a realização deste relatório de estágio foram utilizadas as Normas APA para citações e referências bibliográficas.

Capítulo I - Plano Individual de Estágio

1.1 - Instituição e local de estágio



Figura 1 - Símbolo do AFC

A instituição do meu estágio foi o Amora Futebol Clube, no escalão de Iniciados A, com atletas nascidos em 2002, na época desportiva de 2016/2017. O AFC é um clube com sede na cidade de Amora, no concelho do Seixal e no distrito de Setúbal, é considerado uma das potências desportivas a nível distrital e com ambições a nível nacional.

Na instituição existem três campos de futebol, dois de futebol de 11 e um de futebol de 7. Um dos campos de futebol de 11 é o Estádio da Medideira, com relvado natural, onde joga e treina a equipa principal, de seniores, o Campo nº2 da Medideira, é relvado sintético, sendo utilizado por todas as equipas das camadas jovens, bem como a equipa de seniores B, para treinos e jogos oficiais. O campo nº3 da Medideira, é relvado sintético, sendo utilizado para treinos e para jogos não oficiais, tais como os jogos das equipas da vertente não competitiva. Todos os campos da instituição têm iluminação artificial, com boas condições.

Os treinos são realizados: terça-feira, no campo nº3, 18:30h; quinta-feira, no campo nº2, pelas 20h; sexta-feira, no campo nº2, pelas 18:30h.

1.2- Objetivos de formação

Foram definidos os seguintes objetivos de formação:

1.2.1- Gerais

- Aprender e partilhar os conhecimentos do treino e jogo;
- Analisar e observar os treinos e a competição.

1.2.2- Específicos

- Acompanhar, diariamente, a forma de atuar do TP naquilo que é a sua forma de pensar o jogo, planejar a UT, a operacionalização e a sua transmissão para o jogo;
- Identificar os fatores determinantes do sucesso no domínio da organização e execução do treino;
- Preparação da equipa para um determinado contexto competitivo, e a condução da competição por parte do treinador

1.3- Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

- Pesquisa bibliográfica, para a conceção e operacionalização de métodos de treino;
- Formação contínua, através da obtenção do grau I UEFA e seguintes (até ao nível IV UEFA), conclusão do mestrado, possibilidade de integrar um novo mestrado ou doutoramento na área;
- Contacto com outros treinadores, na maior parte no clube onde estou, bem como em outros clubes;

1.4- Funções e tarefas inerentes à função de treinador estagiário

A função principal do treinador estagiário é a de Treinador Adjunto, na equipa de sub15 (Iniciados A). As tarefas inerentes à função acima descrita são:

- Gestão do clima da sessão de treino, a operacionalização dos métodos de treino;
- Observação e análise da equipa e dos jogadores adversários, através da observação direta no dia de jogo, observando possíveis aspetos que TP não esteja a identificar;
- Elaboração de um relatório de jogo, exposto em anexo, para ser entregue á coordenação e direção do clube;

Capítulo II - Caracterização da Instituição de Estágio

2.1- Enquadramento Histórico

O Amora Futebol Clube foi fundado no dia 1 de maio de 1921, encontra-se sediado no Estádio da Medideira, na Amora, e é considerado um clube com um historial rico na modalidade de Futebol, contendo no seu palmarés vários títulos regionais e alguns nacionais.

O futebol, no Amora FC, viveu o seu período de ouro no final dos anos 70 e princípios dos anos 80, onde alcançou, por três vezes, o campeonato nacional da 1ª divisão de Seniores, agora designada por Liga Nos. Desde esse período até à atualidade, as camadas jovens do clube também têm obtido excelentes resultados e boas classificações nos campeonatos que disputam, com algumas equipas a oscilarem entre os campeonatos nacionais e distritais.

Por razões que não são do âmbito deste trabalho, mas também importantes, o futebol sénior do Amora, a partir do final dos anos 90, entrou em declínio acentuado o que tem levado a equipa a permanecer pelas distritais, contudo, esse declínio não tem afetado, em nada, o seu futebol juvenil, que na minha opinião, continua a ser uma referência no concelho do Seixal e no distrito de Setúbal. Pelo que nos últimos anos, surgiu um projeto sólido e afirmado nas camadas jovens, com mais de 300 atletas, existindo um reforço e um novo projeto para o futebol sénior do clube, cujo objetivo é dar mais um passo rumo ao reconhecimento nacional e afirmação distrital.

A nível de palmarés, o clube venceu a nível sénior: Campeão Distrital 1ª Divisão em 1953/1954; 1961/1962; 1962/1963; e 1968/1969. A Taça da AFS em 2011/2012; 2013/2014; e 2015/2016. Vencedor do Campeão Nacional da 2ª Divisão em 1979/1980; Campeão Nacional 2ª Divisão B: 1993/1994 e Campeão Nacional 3ª Divisão Série F: 2000/2001 (Federação Portuguesa de Futebol, [FPF], 2017).

2.2- Caracterização Geral

No AFC existem 11 equipas que participam em campeonatos da AFS ou FPF, que irei designar por equipas de competição, e 8 equipas que não participam em campeonatos, apenas em encontros e amigáveis. O que perfaz um total de 19 equipas no clube.

No quadro abaixo descrevo as equipas, na vertente competitiva, existentes no clube e o contexto competitivo em que estão inseridas:

Tabela 1 - Equipas em contexto competitivo no AFC

Equipa	Escalão	Ano Nascimento	Contexto Competitivo	Nível/Divisão
Seniores			Distrital	1º
Seniores B		1998+	Distrital	2º
Juniores	Sub – 18 e 19	1999	Distrital	1º
Juvenis A	Sub – 17	2000	Nacional	Série Única
Juvenis B	Sub – 16	2001	Distrital	2º
Iniciados A	Sub – 15	2002	Distrital	1º
Iniciados B	Sub – 14	2003	Distrital	2º
Infantis A	Sub – 13	2004	Liga de Honra (AFS)	Série Única
Infantis B	Sub – 12	2005	Distrital	1º Fase
Benjamins A	Sub – 11	2006	Distrital	1º Fase
Benjamins B	Sub – 10	2007	Distrital	1º Fase
Traquinas A	Sub – 9	2008	Pré Competição	Encontros e Amigáveis
Traquinas B	Sub – 8	2009		

2.3- Outras modalidades

Para além do Futebol, segundo o *site* oficial do clube (Amora Futebol Clube [AFC], 2017), o clube fundou, ao longo da sua história, uma equipa de voleibol no final dos anos 50 e nessa mesma altura aparece também uma equipa de ciclismo. Ambas as modalidades, infelizmente, deixaram de existir e não existem projetos que as façam regressar ao panorama do desporto nacional.

Atualmente, para além do futebol e da sua academia, existe uma equipa de futsal que compete num campeonato concelhio, a nível de seniores, procurando jogadores para formar equipas nas camadas jovens na modalidade, nas próximas épocas.

2.4 – Recursos Estruturais

O AFC tem os seguintes recursos estruturais:

- Estádio da Medideira (Relvado Natural) – Nem sempre em bom estado, principalmente na altura de chuva, a lama revela-se e na altura do tempo seco e quente torna-se abrasivo. A luz artificial é razoável, sendo por isso mesmo que nunca funciona a 100% para poupar nos custos;

- Campo nº2 da Medideira (Relvado Sintético futebol de 11) – Devido á sobrelotação de equipas que lá treinam, jogam e para outros afins (alugueres, eventos, etc.) começa a notar-se algum desgaste no relvado apesar da boa manutenção. Esta sobrelotação do campo veio influenciar o planeamento das UT e do próprio microciclo. A luz artificial é boa;
- Campo nº 3 da Medideira (Relvado Sintético futebol de 7) – Este relvado apenas é utilizado para treinos e para jogos da vertente não competitiva. Apesar de, ser um grande apoio ao combate da sobrelotação do Campo nº2 este relvado, que chegou há uns anos e já em “2º mão”, está bastante deteriorado e com bastante falta de luz artificial;
- 6 Balneários (inclui um para árbitros) – Todos os balneários estão em boas condições, abastecidos com água quente para duches. Relativamente ao tamanho, o balneário maior é o nº5 que, normalmente, recebe as equipas do AFC nos jogos em casa, e todos os restantes são utilizados para os treinos e jogos, cada equipa tem designado o seu balneário por baixo do número na porta;
- Casa do Material – Demasiado pequena para tanto material, existe alguma confusão na arrumação, desta forma algum do material é arrumado na rouparia;
- Sala dos Treinadores – Esta sala encontra-se equipada com dois computadores, tendo apenas um deles ligação à internet, possui ainda várias mesas e cadeiras, local onde os treinadores podem conversar e conviver um pouco antes e após os treinos e jogos;
- Posto Médico – Fisioterapeutas e Massagistas – A sala está bem equipada, com tudo o que é necessário para a recuperação dos jogadores, bem como para o tratamento de lesões. Não é frequente, os treinadores serem autorizados a entrar ou a mexer nos armários, apenas no congelador onde é guardado o gelo, para alguma emergência;
- Rouparia – Local onde são armazenados diversos materiais, lavagem de roupa, aqui tudo é gerido pelo técnico de equipamentos;
- Bares – Os bares são propriedade do clube e explorados pelo mesmo, sendo que os rendimentos obtidos são fonte de receita para o clube. Um bar está a entrada do campo nº2 e o outro dentro do Estádio;

2.5 – Recursos Materiais

Quanto aos recursos materiais, o AFC tem à disposição dos seus treinadores:

- Bolas (nº3 só utilizadas pelos petizes da formação, nº4 para o futebol de 7 e para os Traquinas A e B futebol de 5, e nº5 para todo o futebol de 11) – A maior parte das bolas utilizadas estão em bom estado e são praticamente novas, renovadas anualmente para treinos e oferecidas pelos patrocinadores e pela AFS para os jogos oficiais das competições da AFS;
- Balizas de futebol de 11 (fixas) – Em bom estado, constantemente em manutenção devido a já terem alguns anos de utilização;
- Balizas amovíveis (4 de fut7; 2 de fut11; 2 de fut5; e 12 mini balizas) – Todas as balizas estão em boas condições, as de futebol 7 são utilizados todos os fins-de-semana para os jogos oficiais (ou amigáveis) e para treinos. As mini balizas tem mais dificuldade em se manterem intactas, pois as redes são frágeis e são mais fáceis de serem pisadas pelos atletas, existe uma de plástico, mas que será retirada por já estar partida;
- Cones e pinos diversos – Com o passar do tempo este material, que é frágil, vai ficando deteriorado, principalmente porque é facilmente pisado. A maioria estão em boas condições com as exceções que referi acima;
- Coletes (diversas cores e tamanhos) – Tudo em boas condições, os que não estão em condições, temos ordens, que sejam imediatamente postos fora de serviço;
- “Escadas” – Existem 3 pares de escadas, duas delas compridas, quando utilizadas tem que ser dobradas, e uma “escada” simples com 5 espaços, sendo a ideal para o trabalho de coordenação motora;
- PC (com net) e impressora – Material de qualidade, não é novo, mas muito funcional, encontra-se disponível na sala dos treinadores para livre utilização;
- TV, Tela mais projetor – Utilizado na maior parte das vezes pela equipa sénior e juvenis A (equipa de nacional), no entanto também se encontra disponível a todas as equipas. Nunca foi utilizado por nós, equipa de Iniciados A, pois não considerámos necessário;

- Câmara de filmar HD – Utilizado, também na maior parte das vezes, pela equipa sénior e juvenis A (equipa de nacional), mas também disponível para todas as equipas do clube;
- Malas de Primeiros Socorros (1 por equipa) – Esta mala possui um *kit* de primeiros socorros, bem como o *dry ice*, a qual fazemos (iniciados A) acompanhar com uma geleira onde transportamos gelo;

2.6 – Recursos Humanos

Fazem parte da estrutura do AFC:

- Coordenadores – Existe um total de três coordenadores, sendo que um é o coordenador geral do futebol e coordenador de futebol de 7, o segundo é o coordenador da vertente não competitiva do clube, e o terceiro é o coordenador do futebol de 11;
- 1 Treinador Principal por equipa;
- 1 ou 2 Treinador(es) adjuntos por equipa;
- 1 Delegado por equipa;
- Treinadores da vertente não competitiva (não estão na competição);
- Estagiários;
- Atletas;
- Técnico de Equipamentos;
- Fisioterapeutas
- Massagistas

A nível de recursos humanos, a colaborarem diretamente e diariamente com o AFC estão cerca de 150 pessoas, nas diferentes funções acima mencionadas.

É essencial, para o clube, que se viva um clima saudável e sempre com espírito de grupo, agregando esforços entre todos os departamentos do clube.

Capítulo III - Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

3.1 – Caracterização da equipa técnica

Para esta época desportiva, a direção/coordenação do AFC decidiu investir e confiar numa equipa técnica totalmente nova, no clube também, com o apoio de um diretor (pai de um jogador) que já acompanha a equipa a algumas épocas. A equipa técnica é composta pelo Treinador Principal, Sérgio, com o grau I UEFA, pelo Treinador Adjunto, Fernando, treinador estagiário da ULHT e pelo Diretor, Luís. A partir do mês de novembro, começou a colaborar connosco, como TA, um jogador dos seniores do AFC, Hugo.

3.2 – Caracterização do plantel

A equipa/plantel do AFC, Iniciados A, sub15, é a geração de 2002 que joga junta desde pequenos, quer no AFC ou no Leão Altivo (equipa satélite) e que se juntou para formar a equipa de Iniciados B, no ano passado, e que transita juntos para a equipa A.

Relativamente à época passada saíram 2/3 jogadores importantes que se juntaram a novos projetos desportivos, mas a mesma saída foi colmatada com 3 reforços de fora do clube, ficando assim com cerca 80% da equipa da época passada.

Esta época o ideal seria o plantel conter 23 a 25 jogadores, incluindo os Guarda Redes, mas desde cedo fomos tendo a sensibilidade que não iria ser assim. Durante todo o período pré-competitivo, quer em treinos e jogos, contamos só com um GR e 20/22 jogadores de campo, esta situação fez-nos replanear muitas UT para nos adaptarmos.

Entretanto, com o decorrer da época, a situação acima referida, foi em parte resolvida, isto porque um GR que havia saído para outro clube no final da época passada, onde não jogava, regressou, mas não era um jogador assíduo, apesar de já estar inscrito no campeonato. A solução passou por integrar um GR da equipa de Iniciados B (2003), mais novo, para assegurar alguma eventual lesão, castigo ou imprevisto.

3.3 – Objetivos específicos para a equipa

Para a época 2016/2017, a direção/coordenação do clube, passou a ideia que gostaria de colocar mais equipas nos campeonatos nacionais da FPF, sendo que uma das equipas seria a nossa. Tendo sido encarado, e passada a mensagem, que representar o clube era sinónimo de ganhar, e que vitória após vitória, jogo após jogo, todos juntos e unidos, iríamos tentar subir de divisão, se possível sendo campeões distritais.

Mas desde cedo, e após uma avaliação global inicial, quer aos nossos jogadores, quer após irmos conhecendo os nossos adversários, percebemos que esse objetivo seria bastante difícil, mas que iríamos lutar por ele.

A nível da equipa técnica, ficou definido por nós irmos jogo a jogo, tentando somar o máximo de pontos possível e tentar não descolar dos lugares cimeiros. Ambos tínhamos a noção que o plantel não era tão forte como desejável, para um objetivo tão “grande” como ser campeão distrital, e que precisaríamos de reforços para o plantel, no qual isso poderia passar por chamar mais jogadores da equipa do escalão abaixo, os iniciados B.

3.4– Avaliações individuais

3.4.1- Inicial

Para esta avaliação inicial, foi utilizada uma ficha de avaliação com os seguintes parâmetros: um- Número atribuído aos jogadores; dois- A posição preferencial ou as posições alternativas que o jogador pode desempenhar; três- As observações iniciais, um pequeno resumo daquilo que foi visto até à data de elaboração desta avaliação; quatro- O que poderá vir a ser melhorado durante a época;

Esta tabela foi realizada entre o microciclo dois e quatro, do período pré-competitivo, realizado no âmbito do presente trabalho, com o intuito de perceber os pontos fortes e fracos dos elementos da equipa.

Na verdade, á priori, não existia uma grelha pré-definida de avaliação individual (nem geral) para verificar quais as lacunas que podiam influenciar o processo, bem como as oportunidades criadas pelos pontos fortes. A necessidade da criação de uma ficha tipo, tal como a que está exposta na tabela 2, com os critérios de avaliação definidos torna-se uma boa ferramenta de trabalho pois para além de permitir uma noção da qualidade do plantel, também (mais a frente no processo) permite um termo de comparação para saber se o jogador melhorou, piorou ou manteve as suas qualidades iniciais visualizadas.

Tabela 2- Avaliação e caracterização inicial da equipa

Nome	Posição	Observações iniciais	O que pode ser melhorado
GR1	GR	Único GR disponível desde o início da época, bom tecnicamente (mãos e pés); dificuldade nos tempos de saída	Velocidade de reação, situações de 1x1, Penaltis
GR22	GR	GR alto e com boa técnica de mãos, boas saídas e reflexos, mas demonstra (ainda) alguma imaturidade. Falta muito aos treinos	Jogo de pés, saídas. Assiduidade
17	DL/MD/MI	Versátil e polivalente, faz das fraquezas forças é um jogador que todo o treinador gosta de ter no plantel. Bom tecnicamente e “raçudo”	Mais critério nos passes e no <i>timing</i> de passar a bola
09	DC/MC	Muito faltoso. Boa técnica individual, força e visão de jogo, permite subir para MC. Bom marcador de livres diretos (SFJ).	Não fazer tantas faltas, rapidez nas ações
07	DC	Patrão da defesa, muito evoluído tecnicamente e taticamente. Forte nas bolas aéreas	BP Ofensivas, Aceleração
08	DL	Faz ambos os corredores laterais com qualidade, largura e profundidade. Marcador de algumas SFJ, como cantos e livres indiretos.	Jogo aéreo
03	DL	Em crescimento, faz ambos os corredores, mas ainda sem experiência, pois, é o seu 1º ano de futebol	Confiança e posicionamento
14	DL	Cumpridor, faz ambos os corredores, mas com algumas lacunas, principalmente o posicionamento defensivo.	Confiança e aumento de massa muscular
19	DC	Lento, mas disfarça com a boa colocação, bom a colocar bolas à distância.	Jogo aéreo, 1x1 defensivo
21	DL	Cheio de vontade, com raça, mas com claras dificuldades físicas apesar da boa técnica individual.	Treino específico (Força e velocidade). Posicionamento
02	MD	Elo ligação entre setores. Melhor cabeceador e excelente técnica e taticamente. Com grande potencial.	<i>Timing</i> de passes
15	MI	Reforço proveniente do SLB. Chegou lesionado.	Trabalho específico

		Mas a 100% é o elemento fundamental. Faz a equipa "jogar", pauta o jogo e faz os equilíbrios	de Força Muscular
16	MI/EX	Médio área a área da equipa, apesar da irreverência é um elemento fundamental na recuperação defensiva e na agressividade ofensiva.	Objetividade no processo ofensivo. Melhorar o 1x1.
25	MI	Bom tecnicamente, mas falta-lhe impor ritmo, joga sempre a velocidade baixa.	Ritmo de jogo e reação a perda.
29	MI	Com capacidade de desequilibrar, canhoto, 1º ano de futebol.	Ritmo de jogo e reação a perda.
04	MI	Jogador inexperiente sem noção da posição, ainda em crescimento e muito para trabalhar	Posicionamento e maturidade.
28	AV	Velocidade e Profundidade, referência no ataque, faz todas as posições no ataque	Finalização geral, 1x1
10	EX/DL	Velocidade e Profundidade, referência no ataque, capitão e forte no 1x1	Finalização geral, 1x1
27	AV/EX	Finalizador nato e com excelentes capacidades. Coloca demasiada pressão em si, prejudicando-o	Desmarcações, 1x1 e polivalência
23	AV	1º Ano de futebol federado, veio do futebol de rua. Revelação, até ao momento, ainda com muitas lacunas técnicas e táticas, mas com muitas capacidades e potencial	Técnica individual, posicionamento.
20	AV	Limitações técnicas e alguma falta de ritmo, cria perigo pela velocidade	1x1 Trabalho específico força muscular
13	EX	Faz da velocidade a melhor arma e com boa capacidade de finalização. Tem tido algumas limitações físicas	Soltar a bola depois do 1x1
37	EX	Tecnicamente dos melhores da equipa, mas muito frágil fisicamente, por falta de desenvolvimento muscular.	Ganhar massa muscular

Legenda: GR Guarda Redes; DC Defesa Central; DL Defesa Lateral; MI Médio Interior; MD Médio Defensivo; EX Extremo; AV Avançado.

Esta avaliação inicial permitiu-nos de uma forma mais formal conhecermos as principais lacunas dos jogadores (que depois viriam a ser trabalhadas ao longo da época). Por outro lado, permitiu-nos adaptar o nosso modelo de jogo de forma a potenciar as virtudes de cada um dos jogadores.

3.4.2 - Final

Para a avaliação final, igualmente pedida no âmbito do presente relatório, foi utilizada uma ficha de avaliação com os seguintes critérios: Um- Número atribuído aos jogadores; Dois- A posição preferencial ou as posições alternativas que o jogador pode desempenhar; Três - Observações gerais e finais, se as lacunas encontradas foram melhoradas, comportamento geral durante o período competitivo, entre outros; Esta tabela foi preenchida entre o microciclo trintas e três e trinta e quatro do período competitivo.

Tabela 3 - Observações gerais e finais

Nome	Posição	Observações gerais e finais
GR1	GR	GR praticamente totalista no campeonato, esteve quase 600 minutos sem sofrer golos, sendo um dos pilares de equilíbrio da equipa. A falta de comunicação prejudicou bastante a ligação entre GR e defesas. O jogo de pés melhorou bastante, bem como ter defendido três penalidades.
GR22	GR	Tinha regressado para a equipa e abandonou, sem razão, o clube após à 5ª jornada da 2ª volta.
17	DL/MD/MC	Polivalente, ágil e cheio de vontade, forte nos equilíbrios defensivos principalmente como MD, ainda com algumas lacunas do processo ofensivo, visto ter feito parte da formação como defesa.
9	MC	Melhorou o rendimento após a subida de DC para MC transformando-se num médio área a área, fazendo os equilíbrios necessários e um dos mais fortes nas transições.
7	DC	"Patrão" de toda a defesa. Estava no melhor momento da época, individual e coletivo, quando sofreu uma grave lesão, que o

		impediu de jogar o resto da época.
8	DL	Apesar da lesão grave sofrida em fevereiro, após a recuperação, também recuperou o nível de jogo que já tinha e foi fundamental na manobra ofensiva da equipa, quer por jogadas no corredor lateral, bem como nas SFJ ofensivos, sendo um dos marcadores principais.
3	DL	Apresentou melhorias técnicas e na leitura do jogo, mas não o suficiente para ser chamado com regularidade a convocatórias. Não apresentou melhorias nas lacunas identificadas.
14	DL	Um dos jogadores com a maior evolução na equipa, melhorou a nível técnico, posicional e físico. Sempre uma boa alternativa, e de confiança, para um lugar na defesa, nos corredores laterais.
19	DC	Não melhorou em nenhuma das lacunas que lhe tinham sido identificadas, bem como se ter apresentado com algum excesso de peso, após a pausa de natal, situação que foi sendo retificada ao longo dos meses seguintes. O jogador acabou a época em bom nível e adaptando-se bem a função de MD.
21	DL	Abandonou o clube, em janeiro, para poder jogar com mais regularidade
2	MD/ DC	Começou a época como MD, mas com lesões e constrangimentos passou a assumir a posição de DC e com muito bom rendimento, tendo sido um dos melhores marcadores da equipa, muito por causa da sua estrutura elevada e ser muito forte nas SFJ ofensivas, sendo ele a principal referencia nas mesmas.
15	MI	Jogador chave da época, capaz de controlar os ritmos de jogo e o processo ofensivo da equipa, sendo também eficaz no processo defensivo. A juntar, referir que marcou vários golos decisivos e que sofreu uma lesão à 5ª jornada e que ficou de fora várias semanas.

16	MI/EX	Jogador rápido e forte no 1x1 como havido sido referido acima, tinha dificuldades no processo defensivo da equipa como MI, assim passou a jogar nos corredores laterais (direito, como EX), onde efetuou muitas assistências para golos e fazendo alguns também. Deverá melhorar as relações com os colegas e treinadores.
25	MI/AV	Jogando sempre num ritmo médio/baixo como MI teve dificuldade no processo defensivo da equipa, desperdiçou “oportunidades” de jogar mais vezes por isso. Acabou por jogar como AV, no sistema alternativo com dois AV.
29	MI	Abandonou o clube após lesão em fevereiro
4	MI	Evolução bastante favorável, durante toda a época, apesar de algum tempo parado, e por muitas faltas aos treinos. A técnica individual, a velocidade e a rápida tomada de decisão sob pressão são pontos favoráveis para o seu futuro.
28	AV	Melhorou bastante no momento de “segurar” a bola entre os DC adversários, no nosso modelo é de importância elevada, e foi rendendo bastantes golos ao longo do processo.
10	EX/DL	Capitão da equipa. Sempre disponível para ajudar e incentivar a equipa nos jogos, mas com algumas dificuldades no processo ofensivo, com limitações no processo defensivo apesar de ser, de origem um DL (Esquerda). Deverá melhorar o excesso de confiança que, por vezes, durante a época trouxeram dissabores.
27	AV/EX	Foi piorando o seu rendimento conforme a sua instabilidade emocional, sem razão aparente. Melhorou na finalização e jogo aéreo.
23	AV	Chegou ao clube sem nunca ter jogado futebol federado, ou seja, em “bruto”, melhorou bastante, mas com muitas dificuldades no posicionamento e na técnica individual. Jogou

		também, várias vezes em jogos treino, na posição de DC
20	AV	Abandonou o clube, em janeiro, para poder jogar com mais regularidade
13	EX	Abandonou o clube após a 6ª jornada para poder jogar com maior regularidade
37	EX	Abandonou o clube, em janeiro, para poder jogar com mais regularidade
6	DL	“Reforço” de inverno proveniente do campeonato nacional, veio acrescentar qualidade defensiva e ofensiva no corredor esquerdo.
42	DC	Veio reforçar a equipa após alguns constrangimentos da equipa, proveniente da equipa B, forte defensivamente no 1x1 e antecipação aos AV e nas BP ofensivas.
65	AV	Veio reforçar a equipa após alguns constrangimentos da equipa, proveniente da equipa B, forte a segurar o jogo tal como pretendido, e importante no sistema alternativo com os dois AV.
66	MD	Veio reforçar a equipa após alguns constrangimentos da equipa, proveniente da equipa B, apenas por um microciclo, não se adaptou bem, apesar de ser evoluído tecnicamente e fisicamente
GR12	GR	Veio reforçar a equipa após a paragem do natal e após alguns constrangimentos da equipa, proveniente da equipa B, principalmente após uma pequena lesão do primeiro GR e abandono do segundo. GR forte no 1x1 e com boa capacidade de decisão com os pés e bolas aéreas.

Legenda: GR Guarda Redes; DC Defesa Central; DL Defesa Lateral; MI Médio Interior; MD Médio Defensivo; EX Extremo; AV Avançado.

Nesta tabela (3), é possível verificar uma melhoria global na evolução dos atletas, certamente que nem tudo correu bem durante o processo de evolução e que nem todos os jogadores conseguiram acompanhar o mesmo.

Conforme os objetivos estabelecidos, e conforme já escrito no presente trabalho, a relação entre jogarem todos e ganhar foi sempre um desafio para a equipa técnica. Desta forma a tabela 3 mostra alguns casos de abandono do plantel por parte de alguns jogadores que não tinham sido opção com frequência. Estes abandonos, na sua maioria, não partiram diretamente dos jogadores ou da equipa técnica, mas sim dos seus encarregados de educação.

3.5 – Caracterização do contexto competitivo

A nível competitivo, neste escalão, só existe uma divisão nacional, dividida por várias series, o que faz da 1ª divisão distrital (onde nos encontramos inseridos) a segunda competição mais importante neste escalão. Abaixo desta divisão, ainda a nível distrital, existem mais duas divisões, a 2ª (onde joga a equipa “B” de 2003) e a 3ª divisão distrital.

Esta competição teve início no dia 9 de setembro de 2016, durou cerca de 7 meses e terminou no dia 7 de maio de 2017. Será uma prova com o sistema de competição por pontos, a duas voltas, para o apuramento do Campeão Distrital de Setúbal, de Iniciados, que sobe automaticamente para a 1ª divisão nacional, sendo que o último classificado irá descer para a 2ª divisão distrital.

3.6 – Calendário competitivo

Fazendo uma previsão daquilo que será o calendário competitivo, prevemos duas sequências de jogos mais complicadas, os jogos contra o União (incluindo a viagem até Santiago do Cacém) e Fabril e os jogos contra o Cova da Piedade e Vitória “B”, ambos em períodos cruciais da época, o início e o fim.

Outra sequência de jogos que prevemos difícil, por se realizar dois jogos seguidos em casa e fora, são os jogos contra os Pélezinhos e Corroios, os quais devem ser encarados com seriedade pois quer antes, quer após esses jogos há uma sequência de dois jogos teoricamente fáceis, onde se pretendem as vitórias e aumentar a diferença de golos e dar minutos aos menos utilizados.

Tabela 4- Contexto competitivo época 2016/2017

Calendário Competitivo				
1º Volta		Adversário	2º Volta	
Jornada				Jornada
1º	C	Beira-Mar	F	14º
2º	F	Costa Caparica	C	15º
3º	C	Pinhalnovense	F	16º
4º	F	União Santiago	C	17º
5º	C	Fabril Barreiro	F	18º
6º	F	Alcochetense	C	19º
7º	C	Olímpico Montijo	F	20º
8º	F	Pelézinhos	C	21º
9º	F	Corroios	C	22º
10º	C	Quinta do Conde	F	23º
11º	F	Almada	C	24º
12º	C	Cova da Piedade	F	25º
13º	F	Vitória Setúbal “B”	C	26º

Legenda: C- Jogo em Casa; F- Jogo Fora;

Capítulo IV- Modelos

4.1 – Modelo de jogo

Garganta (2003) refere que o modelo ou conceção de jogo não é mais nem menos um conjunto de princípios e de gestão do jogo que pré-estabelecidos pelo treinador, através do processo de treino. Já para Barbosa (2009), o modelo de jogo, assume-se sempre como uma representação do que se pretende alcançar, e neste sentido encontra-se constantemente em construção. Assim, o modelo de jogo é a referência das ações dos jogadores na competição (jogo) que deverão ser treinadas e ensinadas pelo treinador como a sua ideia de jogo. O modelo de jogo, que foi adaptado á nossa equipa, parte dos princípios gerais do jogo, que segundo Castelo (2006), são:

- Recusar a inferioridade numérica
- Evitar a igualdade numérica
- Procurar/criar a superioridade numérica

Segundo Guilherme (2009), o modelo de jogo é a principal fonte de orientação da planificação e da periodização. As periodizações e a planificação dos treinos (técnico, tático, físico e psicológico) devem surgir em conformidade com as exigências do modelo de jogo adotado pelo treinador. Ainda segundo Guilherme (2009), para que o treinador possa estruturar as ideias de como treinar a sua equipa estas devem estar ligadas aos momentos de jogo, ou seja, a organização defensiva (quando não temos a bola) e ofensiva (quando temos a bola), as transições (quando a equipa perde ou ganha a posse de bola) e nas SFJ utilizados nas várias situações de jogo.

Concluindo, pode afirmar-se que o modelo de jogo é a implementação de uma ideia de jogo. O modelo de jogo do treinador é visto em campo através do seu sistema de jogo e das movimentações dos seus intervenientes.

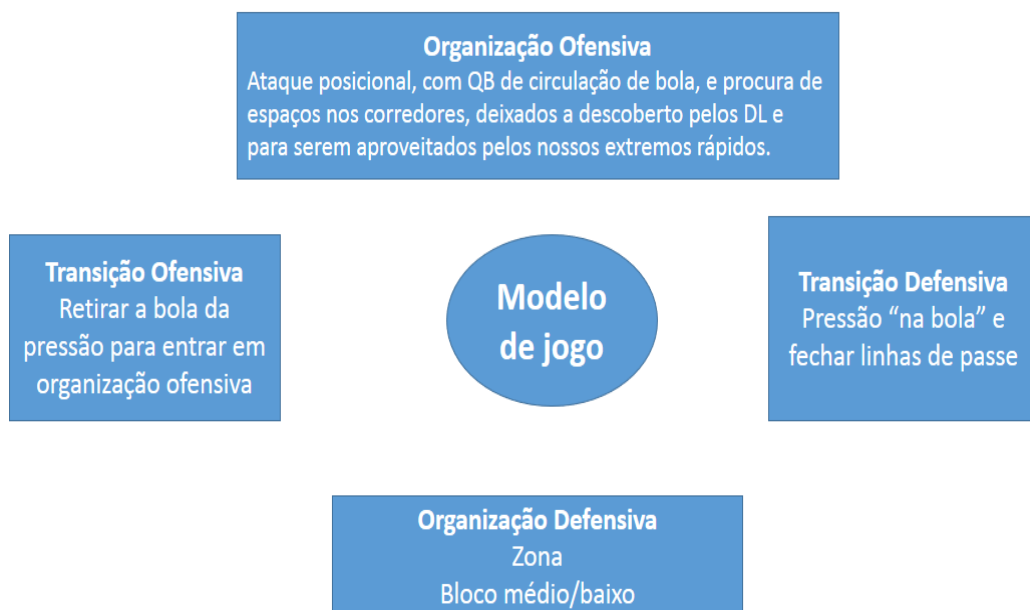


Figura 2- Princípios do modelo de jogo, adaptado de Garganta (1997)

Adaptando a figura, que representa o modelo de jogo de Garganta (1997), os princípios fundamentais do nosso modelo de jogo serão a criação de superioridade numérica e trocar a manutenção da posse de bola por ataques rápidos/ contra-ataque, preferencialmente pelos corredores laterais, com poucos passes numa transição ofensiva rápida e eficaz.

Após a conquista da posse de bola o objetivo principal é criar o maior numero de situações de finalização e marcar golos. Após a perda da bola devemos insistir na organização defensiva o mais rapidamente possível para a redução de espaços evitando a possibilidade de o adversário cercar-se da nossa baliza, evitar sofrer golos, manter a baliza inviolável.

4.1.1- Sistema tático

O sistema de jogo é a disposição física e espacial dos jogadores no terreno de jogo. Cada jogador assume uma (ou várias, consoante o jogo) posição no campo, cada um com a sua função específica de acordo com o modelo de jogo e as ideias do treinador.

Os sistemas de jogo cumprem, segundo Castelo (1994), três objetivos fundamentais:

- Asseguram a racionalização do espaço de jogo através da distribuição dos jogadores da equipa no terreno de jogo, de forma mais ou menos homogénea e

coerente, consubstanciando, paralelamente, a constituição de setores (defensivo, médio e ofensivo) formados por vários jogadores.

- Asseguram a racionalização das potencialidades individuais dos jogadores através da atribuição de um conjunto de tarefas, em função dos objetivos táticos da equipa e das particularidades da equipa adversária.
- Estabelecem normas orientadoras dos comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos, tanto em processo ofensivo como defensivo.

Para entender melhor os sistemas de jogo, e fazer entender aos intervenientes, os treinadores esquematizam o seu sistema de jogo e mostram-no de uma forma simples e eficaz.

Pretende-se que, com os esquemas seguintes (abaixo) exemplificar o sistema de jogo, utilizado pela equipa, e algumas das suas movimentações em organização defensiva e ofensiva.

Sistema tático preferencial (GR: 4:3:3)

Utilizado na maioria dos jogos e trabalhado desde o período pré-competitivo até ao final da presente temporada.



Figura 3- Sistema tático utilizado preferencialmente (1.4.3.3)

Legenda:

- 1- Guarda Redes
- 2- Defesa Direito
- 3- Defesa Central Direito
- 4- Defesa Central Esquerdo
- 5- Defesa Esquerdo
- 6- Médio Defensivo
- 7- Extremo Direito
- 8- Médio Interior
- 9- Avançado / Ponta de Lança
- 10- Médio Interior
- 11- Extremo Esquerdo

Pressupostos: A equipa em organização defensiva deverá procurar a recuperação da posse de bola, o mais rápido possível, em bloco médio/baixo e compacta. As linhas (defesa, médios e atacantes) não deverão estar separadas por mais do que 2 a 4 metros, devem permanecer juntas e homogéneas. O adversário deve ser pressionado no seu meio campo, por mais do que um jogador consoante a zona do terreno onde está a bola. Cada jogador é responsável pela sua posição, e tem a sua função defensiva/atacante bem definida. Quando recupera a posse, se possível, procura os espaços deixados a descoberto nos corredores laterais do adversário, e tenta chegar a baliza para concretizar.

Sistema Tático Alternativo (GR: 4:4:2)

Utilizado em apenas em alguns jogos, com o intuito de surpreender os adversários, com a utilização em simultâneo de dois avançados.



Figura 4- Sistema tático alternativo (1:4:4:2)

Legenda:

- 1- Guarda Redes
- 2- Defesa Direito
- 3- Defesa Central Direito
- 4- Defesa Central Esquerdo
- 5- Defesa Esquerdo
- 6- Médio Defensivo
- 7- Extremo Direito
- 8- Avançado
- 9- Avançado / Ponta de Lança
- 10- Médio Central
- 11- Extremo Esquerdo

Pressupostos: A equipa em organização defensiva deverá procurar a recuperação da posse de bola, o mais rápido possível, em bloco médio/alto e compacta. As linhas (defesa médios e atacantes) devem permanecer juntas. O adversário deve ser pressionado no seu meio campo, por mais do que um jogador consoante a zona do terreno onde está a bola. Cada jogador é responsável pela sua posição, e tem a sua função defensiva/atacante bem definida.

Quando recupera a posse, se possível, procura os espaços deixados a descoberto nos corredores laterais do adversário, e tenta chegar a baliza para concretizar, em superioridade numérica.

O cumprimento da posição que cada jogador, em ambos os sistemas táticos, ocupa é fundamental para o sucesso. Apesar de tudo, e do mais perfeito plano de jogo, existem erros (o trabalho é feito no sentido de os reduzir), a lesão ou expulsão de um jogador pode comprometer todo o sistema tático, delineado para um jogo, tendo o treinador que alterar e gerir o mesmo conforme a situação confrontada.

4.1.2- Momentos do jogo

4.1.2.1- Método ofensivo



Figura 5- Imagem do processo ofensivo

O método de jogo preferencial é o ataque posicional. Com o processo ofensivo da equipa pretende-se que, após a recuperação de bola (transição defesa/ataque), a equipa entre em organização ofensiva e com o quanto baste de passes, tente através de um passe longo ou de passes curtos e progressivos, ganhar os espaços deixados a descoberto pelos defesas laterais adversários preferencialmente e pelos centrais ocasionalmente.

O abdicar da posse de bola em troca pelas bolas compridas e jogo “esticado”, prende-se devido a facto de os intervenientes não serem dotados de uma técnica individual fora de serie. Desta forma, desde o início, mesmo nas UT, tem-se treinado a equipa a jogar desta forma e apesar das críticas, é a melhor forma de abordar o jogo e particularmente esta competição. Segundo Correia (2016, p24), “o momento da organização ofensiva sofre alterações/adaptações com o passar dos anos, assumindo características que resultam da própria evolução do jogo”, ou no nosso caso concreto,

nesta realidade, a capacidade e a sensibilidade de trocar o “jogar bonito” pela eficácia para ganhar.

4.1.2.2- Método Defensivo



Figura 6- Imagem do processo defensivo

O método de jogo defensivo é uma defesa à zona. Com o processo defensivo da equipa pretende-se que, após a perda da posse de bola, na transição ataque/defesa, a equipa tenha uma rápida reação à perda e se agrupe posicionalmente (como na figura 6, ocupação dos espaços, entrando desta forma em organização defensiva, tentando ser forte na pressão ao portador da bola adversário, recuperar a bola e entrar em organização ofensiva e mais rapidamente e o maior numero de vezes possível.

Neste modelo de jogo, ao abdicar da posse de bola, é necessária uma solidariedade constante entre os jogadores e respeitar ao máximo as suas posições defensivamente. Deve haver uma especial atenção a cinco espaços fundamentais (na figura a amarelo), onde preferencialmente as equipas adversárias (e nós) tentam explorar, as costas dos laterais e centrais, bem como os espaços entre linhas atrás dos médios interiores.

4.1.3- Situações fixas de jogo – Momento Ofensivo

As bolas paradas têm tido um foco especial durante toda a época, desde início que se foi percebendo que a nossa equipa, devido á sua estatura elevada (para a idade), iria causar algum perigo através das SFJ ofensivas e solidez defensiva nas mesmas.

Cantos – 4 jogadores (quadrado) na entrada da área/zona do penalti, sendo que os nossos jogadores mais fortes entram entre o 1º poste o GR e o GR e o 2º poste, onde deve ser colocada a bola. 1 Jogador sempre na pequena área às sobras caso ninguém ataque a bola ao 1º e o GR não saia ou para uma eventual 2º bola vinda do 1º ataque ao cruzamento. 1 Jogador fixo a entrada da área na ½ lua para travar um eventual contra-ataque. Normalmente o marcador do canto é instruído para que a curva da bola seja para um colega, mas a fugir para a baliza, ou seja, num canto ofensivo no nosso lado direito será um pé esquerdo a bater e no nosso lado esquerdo um pé direito. Tenta-se, pelo menos duas a três vezes, por jogo (uma por parte) fazer um canto curto, com um toque lateral para o marcador do canto com uma finta (caso saia um adversário), ou diretamente coloque a bola na baliza. Normalmente ficam 2 jogadores no meio campo defensivo, pretende-se que reajam rapidamente caso a bola seja aliviada da pressão defensiva. São instruídos para parar qualquer contra-ataque, através de falta, se necessário.



Figura 7- Posicionamento ofensivo nos cantos

Livres Laterais - Idêntico ao posicionamento dos cantos, marcador com a mesma função de colocar a bola a “cortar” para cima do GR para que alguém toque e seja marcado diretamente. No último terço do terreno acentua-se o número de jogadores na área adversária.

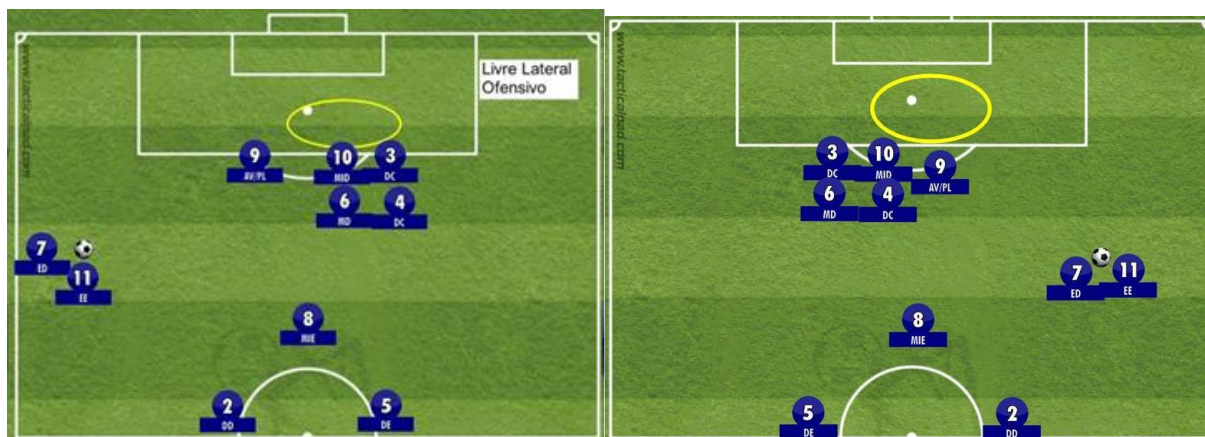


Figura 8- Imagem do posicionamento ofensivo nos livres laterais

Livres Frontais – Normalmente, opta-se por sair a jogar curto se for muito longe da baliza, se for mais perto opta-se pelo remate. No caso de direcionar a bola para a área, pretende-se que para além do marcador esteja outro jogador ao lado para caso algo corra mal tente parar o contra-ataque. Posicionamento idêntico aos acima referidos.

4.1.3.1- Situações fixas de jogo – Momento Defensivo

Cantos – Marcação mista. Zonal, fazendo uma espécie de L, começando no 1º poste com um jogador fixo e 1 jogador entre o 1º poste e a cabeça da pequena área. Na linha da pequena área devem estar 4 jogadores, em escadinha (de alturas), sendo que os mais altos são os do meio. 2 Jogadores na zona do penalti fazendo um primeiro bloqueio aos adversários e marcação forte a quem ficar nessa zona. 1 Jogador na entrada da área, na ½ lua, onde mal se ganhe a posse de bola entre numa rápida transição iniciando um contra-ataque ou um ataque rápido. 1 Jogador fixo (rápido) no meio campo adversário, onde se pretende que de continuidade a um contra-ataque/ataque rápido ou segure a bola e espere o apoio.



Figura 9- Imagem do posicionamento defensivo nos cantos (ambos os lados)

Livres Laterais: Marcação mista. Barreira de 2 a 4 jogadores, dependendo da proximidade à baliza. 2 Jogadores á entrada da área e a restantes marcação homem a homem, forte e não dando espaço para finalização, marcação essa feita na linha da barreira, o mais longe possível da baliza. O papel do GR é fundamental, orienta a barreira e os colegas para possíveis adversários soltos. Mal consiga dominar a bola, inicia a transição ofensiva se possível, se não for possível, temporiza e sai a jogar pelos corredores laterais.

Livres Frontais – Marcação homem a homem, 2 a 5 jogadores na barreira, depende da proximidade á nossa baliza, onde acresce o número de jogadores conforme mais próximo fica. Sair da zona de pressão rapidamente.

4.1.4 – Relação entre Treino e Jogo – Exemplos práticos de SFJ

De acordo com os objetivos propostos no presente trabalho, onde há um grande foco nas SFJ, existe a necessidade de criar este subcapítulo onde se pretende mostrar com imagens retiradas dos jogos a relação (positiva) entre o que foi treinado e o que aconteceu nos jogos (figura 10).



Figura 10 - Exemplo nº1 SFJ

Na figura 10 (acima), representa uma SFJ – Canto - e é possível verificar que como foi referenciado no capítulo anterior “entram entre o 1º poste o GR e o GR e o 2º poste, onde deve ser colocada a bola.”

Partindo dessa base, como demonstra a figura 7, os dois jogadores alvo, normalmente os DC, nas SFJ entram nas posições referenciadas com a movimentação de arrasto por parte do AV que tenta deslocar o jogador adversário da posição.

Nesta figura, que pretende demonstrar a relação entre a teoria e a prática das SFJ, é possível ver que os movimentos ofensivos da equipa estão devidamente corretos o que levou ao sucesso, neste caso a um golo. Na figura não é possível ver, mas em vídeo foi possível ver que a equipa se encontra em equilíbrio defensivo com um jogador à entrada da área e dois jogadores na linha de meio campo.



Exemplo – Canto

Canto marcado na zona entre o 1º poste e o GR, entrada dos DC, jogadores alvo preferencial nesta situação, nessa zona pré definida. 2º jogador alvo a marcar golo após passar o 1º poste.

Figura 11 - Exemplo nº2 SFJ

Na figura 11 (acima), representa uma SFJ – Canto - e é possível verificar mais uma vez que como foi referenciado nos capítulos anteriores onde a bola deve ser colocada e onde os jogadores devem se posicionar.

Partindo dessas bases, tendo a figura 7 como exemplo, os dois jogadores alvo, normalmente os DC, nas SFJ entram nas posições referenciadas com a movimentação de arrasto por parte do AV que tenta deslocar o jogador adversário da posição, neste caso específico pode-se ver que arrastou dois jogadores consigo.

Esta figura é mais um exemplo de sucesso (golo) obtido através de uma SFJ e com influência direta no resultado. A figura pretende demonstrar a relação entre o que foi treinado e em situação real de jogo, é possível ver que os movimentos ofensivos da equipa estão devidamente corretos. Na figura, não é possível ver se a equipa se encontra em equilíbrio defensivo, nem com um jogador á entrada da área e dois jogadores na linha de meio campo.

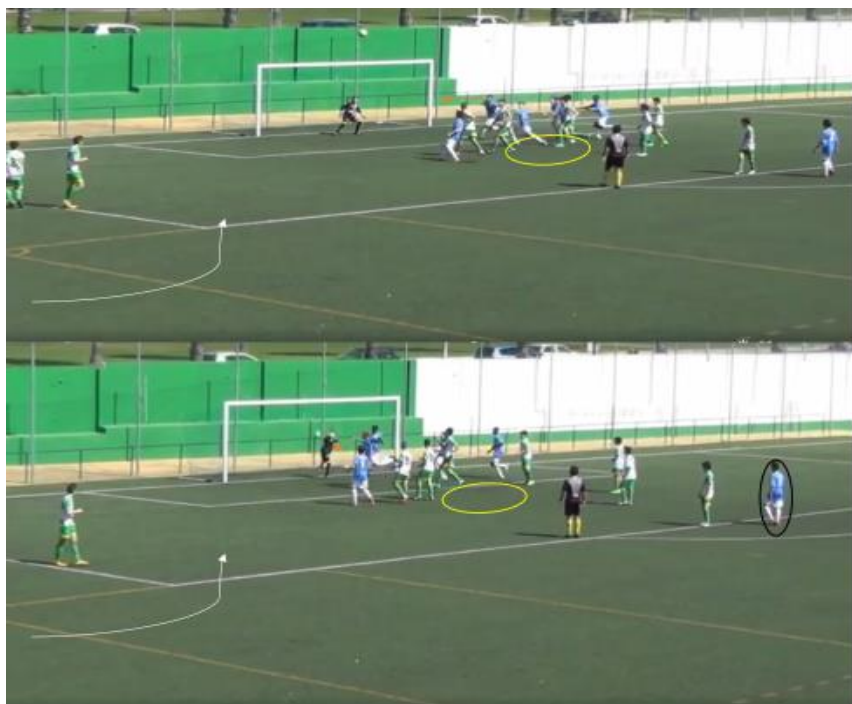


Figura 12 - Exemplo nº3 SFJ



Exemplo 1 – Livre Lateral

Livre marcado na zona entre o 1º poste e o GR, entrada dos DC, um deles o jogador alvo preferencial nesta situação, nessa zona pré definida.

Na figura 12 (acima), representa uma SFJ – Livre - e é possível verificar mais uma vez que como foi referenciado nos capítulos anteriores onde a bola deve ser colocada e a movimentação correta dos jogadores.

Partindo dessas bases, tendo a figura 8 como exemplo, os jogadores alvos, nas SFJ entram nas posições referenciadas com a movimentação “a cortar” no sentido da baliza para que aconteça uma de duas situações possíveis: (1) Golo direto por parte de quem marcou sem tocar em ninguém; (2) Golo através de um desvio por parte de algum jogador que ataque a bola no ar.

Esta figura é mais um exemplo de sucesso (golo) obtido através de uma SFJ sem influência direta no resultado, no mesmo jogo que o golo representado na figura 10. Na figura 12 que pretende demonstrar a relação entre o que se foi treinando e uma situação de jogo, é possível ver que os movimentos ofensivos da equipa estão devidamente corretos. Na figura é possível ver que a equipa se encontra em equilíbrio defensivo com um jogador á entrada da área.

4.1.5 – Missões táticas

De acordo com o modelo de jogo adotado esta época no clube, da formação aos seniores, GR:4:3:3, Correia (2016) definiu os seguintes comportamentos e o perfil pretendido para cada posição:

Tabela 5 - Missões táticas GR

Guarda Redes:
Características Gerais: opção válida para linha de passe; boa qualidade em passe curto e longo; comunicação; bom a jogar entre postes; qualidade nas saídas.
Processo Ofensivo: aumentar/diminuir o ritmo de jogo; orientar/comandar os colegas do sector; executar pontapés de baliza (corredores laterais); demonstrar tranquilidade, confiança e segurança; participação como apoio aos colegas mais recuados.
Processo Defensivo: último defesa (proteção da baliza); orientação dos colegas de setor; orientação das barreiras; comunicação simples; saídas da baliza; jogar bem com os pés; evitar sair quando o colega pressiona o adversário; transmitir segurança, tranquilidade e confiança.

Tabela 6 - Missões táticas DL

Defesas Laterais:
Características Gerais: responsabilidade de manter a linha defensiva bem organizada; bons na integração no ataque; responsável por dar largura e profundidade ao ataque; Fortes no 1x1 defensivo.
Processo Ofensivo: exploração de espaços livres no corredor; dar linha de passe (largura); criação de desequilíbrios; dar largura e profundidade ao jogo; participar nas situações de bola parada.
Processo Defensivo: fechar dentro (bola no corredor oposto); marcação no corredor; orientar o adversário para zonas laterais; colocar-se no poste (cantos defensivos).

Tabela 7 - Missões táticas DC

Defesas Centrais:
Características Gerais: muita competência a sair a jogar; de preferência rápidos; muito fortes no jogo aéreo; bons no 1x1 defensivo, na marcação e na antecipação; boa leitura de jogo; capacidade de liderança;
Processo Ofensivo: coordenação e cooperação com o colega; diminuir a profundidade da equipa; participar nas SFJ.
Processo Defensivo: marcar adversário direto; orientar os movimentos de adversários para as laterais; diminuir a profundidade ofensiva adversária.

Tabela 8- Missões táticas MD

Médio Defensivo
Características Gerais: fortes no jogo aéreo; bom a sair a jogar curto e no passe longo; exímio na cobertura ofensiva e equilíbrio defensivo; capacidade Liderança; rapidez nas transições.
Processo Ofensivo: equilíbrios; marcar o ritmo do jogo; conduções rápidas para o ataque.
Processo Defensivo: equilíbrios ofensivos; marcar o adversário direto seguindo-o para zonas de finalização; marcar adversário (pontapés de canto defensivos); forte no desarme.

Tabela 9 Missões táticas MI

Médios Centro (Interiores)
Características Gerais: bom a sair a jogar curto e no passe longo; exímio na cobertura ofensiva e equilíbrio defensivo; capacidade Liderança; rapidez nas transições; devem saber procurar o espaço entre linhas e servir como apoio em todo o processo ofensivo da equipa; qualidade na realização de passes de rutura.
Processo Ofensivo: marcar o ritmo do jogo; conduções rápidas para o ataque; organização do jogo ofensivo; remates curta/média/longa distância; desmarcações constantes para espaços livres.
Processo Defensivo: equilíbrio ofensivos; marcar o adversário direto seguindo-o para zonas de finalização; marcar adversário (pontapés de canto defensivos).

Tabela 10- Missões táticas EX

Extremos:
Características Gerais: devem dar largura ao jogo; responsáveis por fechar corredores laterais; rápidos e fortes no 1x1 ofensivo; fortes nos cruzamentos; bons a aproveitar o espaço nas costas da defesa; bons na finalização; trocas posicionais constantes.
Processo Ofensivo: utilizar a velocidade e 1x1; criar situações de finalização; criar espaços arrastando adversários; saídas rápidas para contra-ataque.
Processo Defensivo: fechar o corredor por dentro; colaborar com o lateral do mesmo lado; colaborar em ações defensivas com os médios centros; pressionar na frente, fechando espaços de forma inteligente.

Tabela 11- Missões táticas AV

Avançado:
Caraterísticas Gerais: finalizador nato; forte no jogo aéreo; deve saber aproveitar o espaço entre linhas; procurar espaços nas costas da defesa constantemente; boa qualidade técnica e confiante.
Processo Ofensivo: marcar golos e dar profundidade; rematar; mobilidade constante; assistir colegas para golo.
Processo Defensivo: pressionar alto; fechar linhas de passe; evitar circulação de bola pelo adversário; participar nos lances de bola parada.

4.2 – Modelo de treino

No clube onde estou inserido não existe nenhum documento representativo do modelo de treino. Desta forma, cabe ao (s) treinador (es) pensar, planejar e executar os seus próprios exercícios para as UT.

Na nossa equipa técnica, tentamos com os poucos recursos que temos, adaptar os nossos exercícios de treino à nossa forma de jogar e às características dos nossos jogadores, ou seja, vamos treinar da forma que pretendemos jogar. O espaço de treino, os jogadores, o adversário (menor foco) e o material disponível também influenciam o planeamento do processo de treino. Apesar, do nosso modelo de jogo, ser apoiado num bloco médio/baixo, com quanto baste de posse de bola e exploração de espaços nas costas dos defesas adversários, treinamos muitas vezes a manutenção da posse da bola, pois na maioria dos jogos temos tempo de manutenção da posse da bola superior aos adversários.

O planeamento de treino é feito, diariamente, em função do número de jogadores, do dia da semana e o que a equipa técnica ache necessário valorizar nesse microciclo, sendo que o foco principal da grande maioria das UT é o modelo de jogo utilizado, nas dimensões de organização ofensiva e defensiva. Nos exercícios utilizados está sempre subentendido a tomada de decisão dos jogadores, onde se pretende melhorar ao máximo e errar o mínimo possível, pois sabemos que neste escalão qualquer erro pode gerar complicações defensivas, muito rapidamente, que queremos evitar e procurar as mesmas do adversário. A dimensão física é uma componente importante do nosso treinar e que está subjacente em todos os exercícios realizados.

4.3 – Modelo de recrutamento

O modelo de recrutamento no AFC tem como objetivo fundamental a entrada de jogadores para os quadros do clube, através de várias maneiras e de variadas formas. O departamento de comunicação do clube emite, antes do início da época, um comunicado, colocado no *site* e nas redes sociais, em que “convoca” jogadores, com ou sem experiência, para integrarem as equipas. A decisão depende da equipa técnica, com cooperação do coordenador, se quer ou não o jogador, em caso positivo fica na equipa, em caso negativo o jogador pode continuar ligado ao clube, mas na vertente não competitiva da academia.

Por outro lado, a intervenção nas escolas foi um projeto, criado e desenvolvido (em parte), por mim, na altura do estágio curricular, da minha Licenciatura em Ciências do Desporto, em que consistia na deslocação às escolas primárias da freguesia de um elemento do clube com material de futebol e promovendo a academia e o clube. Com o passar do tempo, já se passaram três anos, este meio de promoção deixou de ser utilizado, optando pelos *flyers* promocionais e as redes sociais.

Os jogadores que foram a equipa de Iniciados A desta época são provenientes essencialmente da equipa de sub-14, cerca de 80%, juntamente com alguns jogadores que vieram do Leão Altivo (outra equipa da empresa que faz parte o AFC). Ainda relativamente a esta caracterização salientar que saíram 2/3 jogadores importantes para se juntarem a novos projetos desportivo, mas que as mesmas foram preenchidas por reforços provenientes fora do clube.

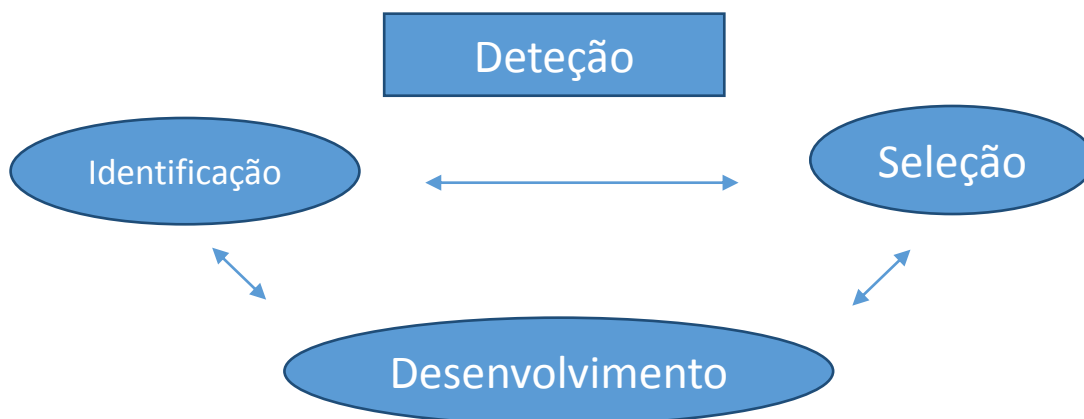


Figura 13 - Detecção e orientação de talentos – Adaptado de Williams & Franks (1998)

O perfil de um jogador de futebol, segundo Oliveira, et al. (2004) é o conjunto das qualidades técnicas, físicas, táticas e o estilo de vida, tudo numa interligação tremenda que ajuda ao rendimento do jogador no treino e na competição. Para além dos aspetos acima mencionados, Garganta (2016) refere-se aos aspetos psicológicos como um efeito multiplicador de todas as outras qualidades, ou seja, um jogador de futebol sem bons aspetos psicológicos dificilmente irá ter um bom rendimento, tal como refere Garganta (2016, p.57) “se o psicológico for zero, qualquer número multiplicado (os outros aspetos) por zero é igual a zero”, desta forma, a identificação é fundamental para que se possa fazer uma seleção de qualidade e definir qual a vertente adequada.

Estes aspetos são complementares às competências técnicas, e o potencial técnico tático da equipa para a conquista de objetivos.

Paralelamente, a todos os objetivos supracitados deverá acrescentar-se que “ganhar” está sempre subentendido em todos os momentos, pois naquela que é a minha opinião, para termos uma academia capaz de atrair jogadores, ano após ano, a melhor maneira será ir vencendo jogo a jogo, criando uma mentalidade vencedora, quer na competição quer na vertente não competitiva, transmitindo a ideia e a força da academia.

Na academia do AFC existem, tal como já foi referido em cima, duas vertentes, a vertente competitiva, onde se inserem as equipas que entram em campeonatos competitivos e a vertente não competitiva. Em ambas as vertentes, o foco é essencialmente a formação e o acompanhamento dos atletas, mas também o desenvolvimento futebolístico. Inerente, a estes objetivos está a “alimentação” das equipas seniores do clube, que atualmente contam com muitos jogadores formados na academia do clube.

Fazem parte da academia do clube cerca de 400 atletas, entre ambas as vertentes, a competição e a vertente não competitiva, ou “animação”.

Capítulo V- Processo de Treino

5- Processo de Treino - Enquadramento teórico

Para Weineck (1999), o treino específico no futebol deve orientar-se para as exigências da competição. Mohr, Krstrup, Andersson, Kirkendal, e Bangsbo (2008) analisaram que os jogadores, durante um jogo normal de futebol, percorreram entre 9 a 11 km no total. Mohr et al. (2008) referem que o futebol, como modalidade desportiva, caracteriza-se por haver uma execução de movimentos e esforços intercalados, ou seja, existem esforços de alta intensidade e um período de recuperação.

A utilização frequente da corrida contínua, de recuperação ativa ou aquecimento, melhora o processo de recuperação através da aceleração do retorno homeostático após o jogo de futebol, mais rapidamente do que a recuperação passiva (Reilly & Ekblom, 2005).

O método de treino deverá operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2014).

De acordo com Castelo (2006), o microciclo é representado por um conjunto de unidades de treino repartidas por diferentes dias, destinados na sua globalidade ao desenvolvimento do modelo de jogo adaptado que derivam da observação e análise da competição. O desenho do microciclo de preparação de uma equipa pode, assim, ser realizado com um certo tempo de antecedência, no entanto, o seu conteúdo só deve ser decidido, conceptualizado e desenvolvido a partir da análise da competição anterior e do conhecimento da equipa adversária que se sucede na competição seguinte. Segundo Moreira (2013), procura-se construir os microciclos em função da competição, aproximando a hora de treino à hora de competição e utilizando o tempo necessário ao desenvolvimento dos conteúdos programados.

Segundo Castelo (2009), no âmbito dos métodos de preparação geral (MPG) estes não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de decisão/ação dos jogadores, isto é, elimina-se a funcionalidade das conexões entre informação específica e disponível da ação de jogo. Ainda segundo Castelo (2009), estes fomentam a preparação multilateral dos jogadores, direcionam os processos de recuperação e, criam uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino. Este tipo de métodos manifesta-se na mobilização das capacidades

condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol, tais como: (1) Resistência, (2) Força, (3) Velocidade e, (4) Flexibilidade, todas elas sem bola como foco principal.

De acordo com Castelo (2009), no que se refere aos métodos específicos de preparação geral (MPEG), estes métodos utilizam a bola como centro de decisão e a ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação. Todavia, abrindo-se esta possibilidade, esta jamais será realizada de forma imediata e espontânea, isto é, será sempre necessário cumprir com êxito um conjunto de tarefas intermédias, predeterminadas para posteriormente usufruir de condições regulamentares para a concretização do golo (Castelo, 2009). Existem quatro tipos básicos de MPEG: (1) aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (também denominados de descontextualizados), (2) manutenção da posse da bola, abreviado por MPB (3) organizados em circuito e, (4) lúdico/recreativos, tendo todos estes como objetivo principal a relação com a bola.

Segundo Castelo (2009) os métodos específicos de preparação (MEP) têm em conta o desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática nos quais se manipulam as condicionantes estruturais de jogo de futebol, no entanto, valorizam mais as relações entre o jogador e o objetivo do jogo, o golo. Castelo (2009) refere ainda que para que estes exercícios se ajustem convenientemente ao nível de formação desportiva do jogador é importante que estabeleçam diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva ou com o modelo de jogo adotado. Existem seis tipos de MEP: (1) metaespecializados, (2) setoriais, (3) padronizados, (4) finalização, (5) competitivos, (6) esquemas táticos, todos com o objetivo de atingir o golo.

5.1 - Pressupostos fundamentais

Nas primeiras semanas de trabalho as UT, houve uma preocupação com a readaptação ao esforço específico da modalidade, após uma longa paragem para férias de verão. O foco centrou-se no individual com um misto de trabalho técnico tático, relação com a bola e ao mesmo tempo desenvolvimento das capacidades físicas. Paralelamente o trabalho coletivo, numa introdução lenta ao modelo e ao sistema de jogo pretendido pela equipa técnica. O desenvolvimento e consolidação do modelo e sistema de jogo foram aparecendo após alguns jogos de treino. O volume de trabalho foi

em média, no final das 14 UT, de 62,5 minutos, a nível de intensidade das UT foi variando conforme os dias de semana, tal como a figura 14, deste período, o representa.

5.1.1 – Planeamento e a periodização da época

A definição de planeamento, no meu entender, é uma antevisão daquilo que se pretende fazer com a equipa no futuro, a curto, médio ou a longo prazo. Com a introdução do fator tempo, ao acima descrito, pode-se falar em periodização, que irá dividir a época desportiva em vários períodos.

Segundo Zatsiorsky (1999), a periodização refere-se à divisão de uma época desportiva tipicamente num macrociclo global (período de um ano) e em intervalos de tempo menores (os mesociclos e microciclos), de acordo com os princípios do treino, com o objetivo de alcançar o melhor desempenho durante as competições ao longo da época desportiva. Por outro lado, Garganta (1993) refere que a periodização consiste na divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um com características e objetivos específicos em função da duração e características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do jogador aos estímulos a que é sujeito.

Castelo et al. (2000), considera que o macrociclo é constituído por um conjunto de microciclos destinados a abordar um ou mais objetivos do período de uma dada etapa de preparação do atleta. Segundo Manso, Valdivielso & Caballero (1996), o macrociclo engloba um conjunto de objetivos traçados para um processo completo de treino com uma finalidade concreta, na qual se inclui uma fase da competição. Para o autor a época de treino divide-se em três partes: (1) Período Preparatório ou Pré-Competitivo; (2) Período Competitivo; (3) Período Transitório.

De acordo com Bompa (2002), o microciclo é uma ferramenta fundamental do planeamento do treino, pois a sua estrutura e conteúdo determinam a qualidade do desenvolvimento do treino, os microciclos têm a duração média de uma semana. Ainda segundo Bompa (2002), que acrescenta a ideia da fragmentação da preparação ao longo da temporada, define a periodização como a divisão do ano de treino em vários períodos, com o objetivo específico de se alcançar um alto rendimento através de uma preparação sistemática.

A equipa técnica pretende adaptar os exercícios de treino ao modelo de jogo e ao seu sistema, treinando da forma que se pretende jogar e encarar o jogo. Temos também

em consideração o nível de prontidão dos nossos jogadores. O planeamento dos microciclos e UT, durante a época, por parte dos treinadores, foram definidos em conjunto de modo a operacionalizar os exercícios e racionalizar o curto tempo e espaço a que temos direito. O planeamento é feito, diariamente, e está dependente do número de jogadores disponíveis, dos dias da semana e do que se defina como necessário valorizar mais nessas UT do microciclo.

O planeamento dos microciclos e UT sofreram algumas condicionantes, como já foi acima referido, como por exemplo o espaço para treinar, os jogadores e a qualidade do relvado, que foi uma condicionante principalmente nas UT de terça-feira onde ficamos no campo nº3 que não tem as mesmas condições (piores) do campo nº2, como se pode verificar no capítulo 2.3 do presente trabalho.

Nos exercícios das UT, com base no que foi dito acima, está também sempre implícito a relação com a bola, a tomada de decisão dos jogadores, a organização defensiva e ofensiva e as SFJ. A dimensão física é um elemento essencial e que está incutida nos exercícios, com e sem bola.

Na tabela 12 está representado o macrociclo referente à época desportiva 2016/2017 a qual foi dividida em dois períodos, o período pré-competitivo e o período competitivo.

Tabela 12 - Macroциclo da época 2016/2017

Macroциclo - Época 2016/2017																																		
agosto							setembro							outubro							novembro							dezembro						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
														31																				
janeiro							fevereiro							março							abril							maio						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				
30	31																																	

O período pré-competitivo começou no mesociclo de agosto, no dia 30, e terminou no mesociclo de outubro no dia 2. Este período teve 5 microciclos, com 14 UT, e 7 jogos particulares. O período competitivo iniciou-se a 4 de outubro de 2016 e terminou a 7 de maio de 2017, com 31 microciclos, 95 UT e 26 jogos oficiais.

Legenda:	
	FÉRIAS
	UNIDADE DE TREINO (UT)
	FOLGA
	JOGOS DE TREINO
	JOGO OFICIAL
	TORNEIO

As UT são divididas em três grandes partes: parte inicial (aquecimento), parte fundamental (conteúdos de aquisição e desenvolvimento) e parte final (alongamentos), sendo que o fator intensidade é uma variável conforme a UT do microciclo, com uma duração média de 55/65 minutos de tempo de treino. O planeamento semanal das UT tem em conta o número de jogadores, o dia da semana e o que se ache necessário valorizar a nível de exercícios nesse microciclo.

Referir aqui que, durante a época, houve algumas alterações ao macrociclo referente na tabela 12, a nível das UT, por diversas razões, entre elas:

- UT cancelada, de dia 2 de setembro, PPC, por utilização do campo de treinos para auxílio a um festival de música e cultura que se realiza anualmente naquela zona.
- UT 96 e 97, dias 13 e 14 de abril, PC, devido a falta de jogadores, muitos que por motivos de férias da Páscoa saíram do país.

Mencionar também que, houve alguns jogos de treino durante a semana e ao fim de semana para rotação dos menos utilizados, que não estão contabilizados na tabela 12 (mas foram contabilizados na classificação dos exercícios), sendo que todos esses jogos são marcados pelo coordenador e somos informados uma semana antes ou durante a semana caso seja no fim-de-semana.

5.2 – Período Pré-Competitivo

5.2.2 – Número de microciclos - Microciclo padrão e semanal

Durante o período pré-competitivo, que teve o seu início a 30 de agosto de 2016, até ao primeiro microciclo competitivo, o microciclo semanal teve sempre o mesmo formato (tabela 13), com três UT por semana, com uma duração média de 66,5 minutos e um ou mais jogos de treino no fim-de-semana. O objetivo de ter mais do que um jogo treino foi permitir volume de jogo aos mais aptos, e que irão fazer parte do plantel e para os menos aptos que não irão ter tantas hipóteses para jogar durante a competição. Sempre que, não fosse possível realizar dois jogos no fim-de-semana foi dada folga aos jogadores.

Tabela 13- Microciclo Semanal - Período Pré-Competitivo

Microciclo Semanal - Período Pré-Competitivo							
Dias/Hora	2°F	3°F	4°F	5°F	6°F	Sábado	Domingo
18:30h - 20h	Folga	Treino (nº3)	Folga		Treino (nº2)	Jogo Treino	
20h - 21h				Treino (nº2)			

Com 3 UT por semana, e com 5 microciclos distribuídos por 3 mesociclos (agosto, setembro, outubro), foi possível um total de 14 UT e 7 jogos de treino, o que perfaz um total de 1.398 minutos de volume de treino, incluindo jogo treino (490 minutos). Nas UT de treino neste período o foco principal foi a MPB e as SFJ.

Tabela 14- Microciclo Padrão – Período Pré-competitivo

Microciclo Padrão - Período Pré Competitivo								
Parte	Dias/Duração	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb	Dom
Aquecimento	10 min	F O L G A	Aquecimento (corrida ligeira + Aquecimento articular e muscular)	F O L G A	Aquecimento (corrida ligeira + Aquecimento articular e muscular)	Aquecimento (corrida ligeira + Aquecimento articular e muscular)	J O G O T R E I N O	
Parte fundamental	40 - 50 min		Manutenção da Posse de Bola (MPB)		Prática de Jogo	Situações fixas de jogo		
			Modelo de Jogo/ Sistema de jogo		MPB 1/3 campo	Finalização (básicos) Situações de 1x1		
Retorno a calma	10 min		Alongamentos/ Flexibilidade		Alongamentos/ Flexibilidade	Alongamentos/ Flexibilidade		
Intensidade			Média/Alta		Alta	Média/Baixa		

A tabela 14 tem representado os conteúdos que foram mais trabalhados durante as 14 sessões de treino.

Todas as unidades de treino estavam divididas em três partes: Aquecimento, Parte Fundamental e Retorno a Calma/Alongamentos. No aquecimento é efetuado uma corrida ligeira e um aquecimento muscular e articular, sem bola. O retorno à calma é feito através dos alongamentos, pré-definidos, adaptado pelos treinadores à UT e às necessidades da equipa. Aroso (2010) refere que, o período pré-competitivo, deve ser feito seguindo os princípios de progressividade e adaptabilidade aos exercícios de treino, às sessões de treino, às competições e aos microciclos de treino que são caraterizadores e orientadores do período competitivo, ou seja, seguindo a lógica do “mais simples para o mais complexo”, a qual eu, pessoalmente, defendo.

Como exemplo passo a descrever o microciclo 3 no PPC. A UT de Terça-feira, primeiro treino da semana, teve a duração de 90 minutos aproximadamente e foi realizado no campo nº3, um campo de futebol de 7, com um relvado em mau estado. Neste treino a partir do momento do início do ano letivo escolar tornou-se impossível para a grande maioria dos jogadores estar à hora marcada no treino. A partir dessa data (20/9), o treino passou a iniciar-se pelas 19h. Na UT de Quinta-feira, realizado no campo nº2, futebol de 11, privilegiou-se a manutenção de posse da bola permitindo aos atletas uma maior sensibilidade da relação espaço/posições. Sexta-feira, em metade do

campo nº2, o foco foram as bolas paradas, mais especificamente, os cantos, com especial atenção ao posicionamento defensivo, um misto de marcação homem a homem e zona, mas também as movimentações ofensivas, tendo em atenção alguns exercícios de 1x1 e para a finalização.

Destacar aqui um dos pontos que irá ter muita preponderância no capítulo 7, um artigo sobre a influência das SFJ no resultado final neste escalão. Durante o período pré-competitivo, e por nossa decisão (equipa técnica), as SFJ, são sempre treinadas na UT de sexta-feira, assim, neste período houve 4 UT e um total de 95 minutos de treino dedicados a esta situação.

Relação entre parte inicial, fundamental e final.

A relação entre os exercícios deve ser feita de forma progressiva, do mais simples ao mais complexo numa UT e no microciclo. Segundo Guilherme (2009), a parte inicial do treino é a preparação do organismo para o esforço, preparando o corpo e a mente para as exigências técnicas, táticas e psicológicas para a parte fundamental. Guilherme (2009) refere ainda que, a parte fundamental do treino serve para desenvolver, exercitar os objetivos pretendidos pelo treino e promover a relação entre os exercícios. A parte final do treino deverá ser um retorno à calma por parte do organismo e alongamento muscular (estáticos). Os alongamentos dinâmicos foram usados durante a transição entre exercícios e os alongamentos estáticos foram realizados sempre no final.

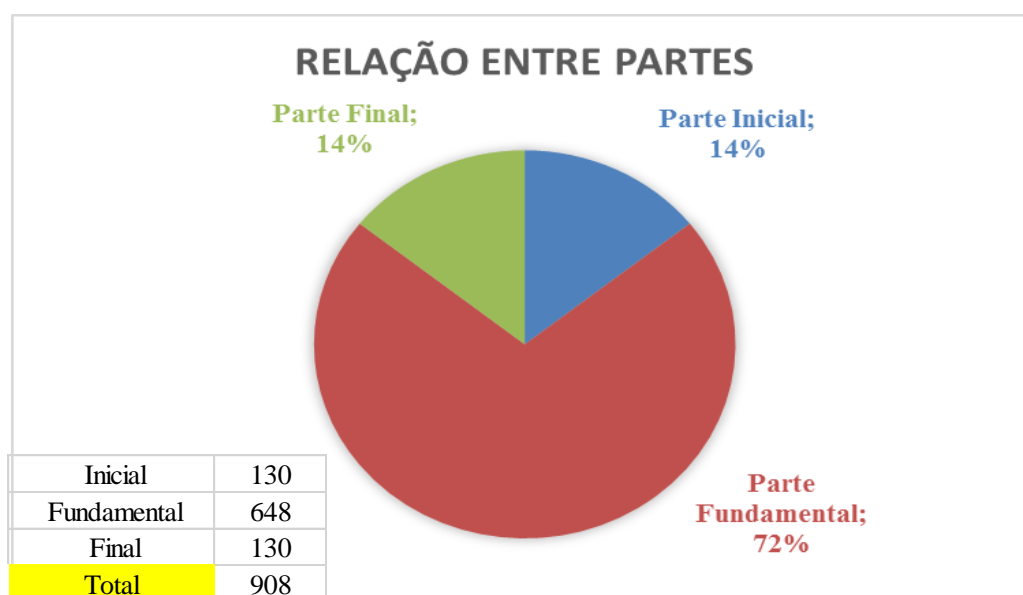


Figura 14 - Relação entre parte inicial, fundamental e final (PPC)

Nesta análise pode verificar-se que, o foco maior e com maior volume é de facto a parte fundamental das UT, com 648 minutos despendidos, o que corresponde a 72% do volume total da parte de treino. As partes iniciais e finais tem, nesta fase da época, o mesmo tempo de foco, ou seja, 130 minutos em ambas, o que corresponde a 14% cada.

Na parte inicial é considerado o aquecimento, na maioria das vezes através de corrida contínua ou trabalho técnico, a parte fundamental é considerada tudo aquilo que é trabalhado a nível técnico tático, e na parte final são considerados os alongamentos feitos.

Para esta relação não foram contados a parcela dos “jogos de treino”, 490 minutos, pelo seu contexto específico, aproximado á realidade da competição, e por isso o volume total é de 908 minutos.

5.2.3 - Sessões de treino – Volume total de treino período pré-competitivo

O início do período pré-competitivo deu-se no dia 30 de agosto de 2016, verificaram-se 14 UT, fazendo um total de 1.398 minutos de volume total de treino, tendo terminado no dia 2 de outubro de 2016, para na semana seguinte se iniciar o primeiro microciclo do período competitivo. Segundo a classificação de exercícios de treino de Castelo (2009), a figura 12 indica as percentagens e os minutos para cada parcela dos métodos aplicados:

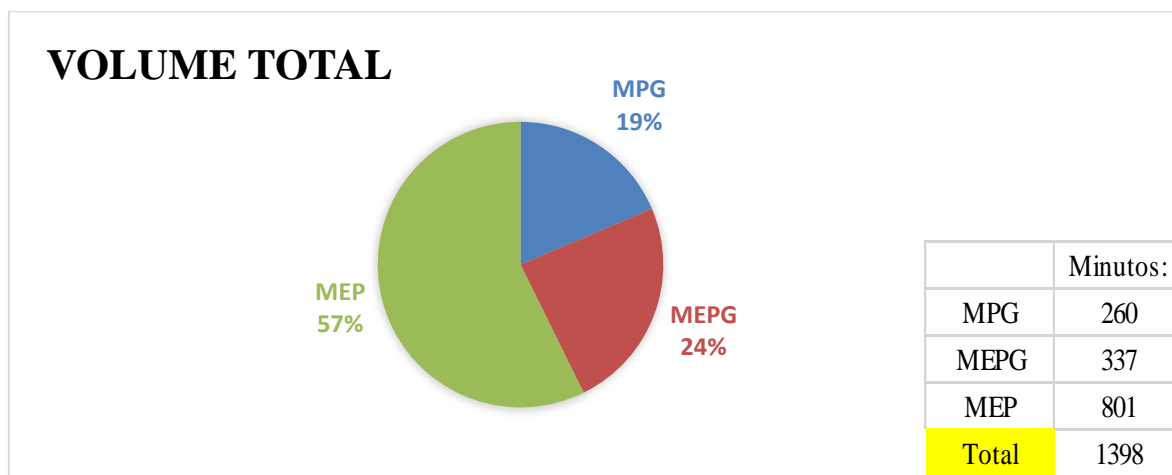


Figura 15 - Volume total de treino (PPC)

Numa análise global é possível verificar que os MPG (métodos preparação geral) têm uma ponderação de 21%, equivalente a 260 minutos, no total da preparação da equipa, os MEPG (métodos específicos de preparação geral) uma ponderação de 26%, correspondente a 337 minutos, e finalmente o MEP (métodos específicos de

preparação) com a maior parte do foco da preparação com 53%, equivalente a 801 minutos, referir apenas que 490 minutos foram despendidos em jogos de treino.

Seguidamente descrevo cada um dos métodos de forma mais pormenorizada.

5.2.3.1 - Volume de métodos de preparação geral (PPC)

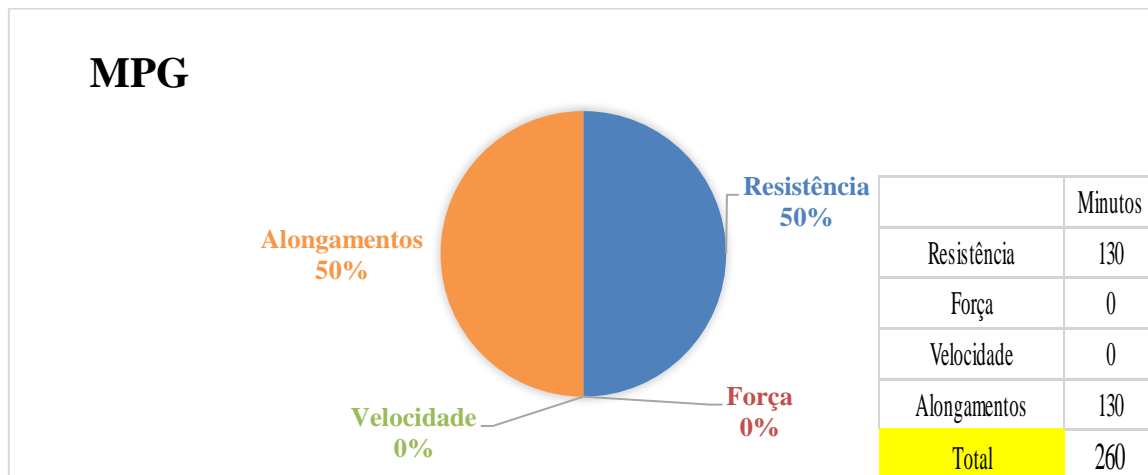


Figura 16 - Volume de métodos de preparação geral (PPC)

O volume total de métodos de preparação geral, exercícios definidos por Castelo (2009), sendo exercícios sem incluir a bola como foco principal, foram de 260 minutos, correspondente a 50% em alongamentos e a 50% em exercícios de resistência.

A resistência aqui apresentada assenta, basicamente, na corrida contínua no início de cada UT, uma média de 10 minutos a um ritmo médio/baixo, com o objetivo de ativação para a UT e melhoramento das capacidades motoras. Os alongamentos são fundamentais para a recuperação e relaxamento muscular dos jogadores pelo que foi dada, em média por UT, 8 a 10 minutos, numa abordagem para a prevenção de lesões.

As outras componentes aqui expostas, que não tiveram qualquer valor, têm uma razão simples para estarem a zero, visto que os exercícios de velocidade e força foram sempre realizados com bola, em circuito ou em exercícios com essa finalidade subentendida.

5.2.3.2 - Volume métodos específicos de preparação geral (PPC)

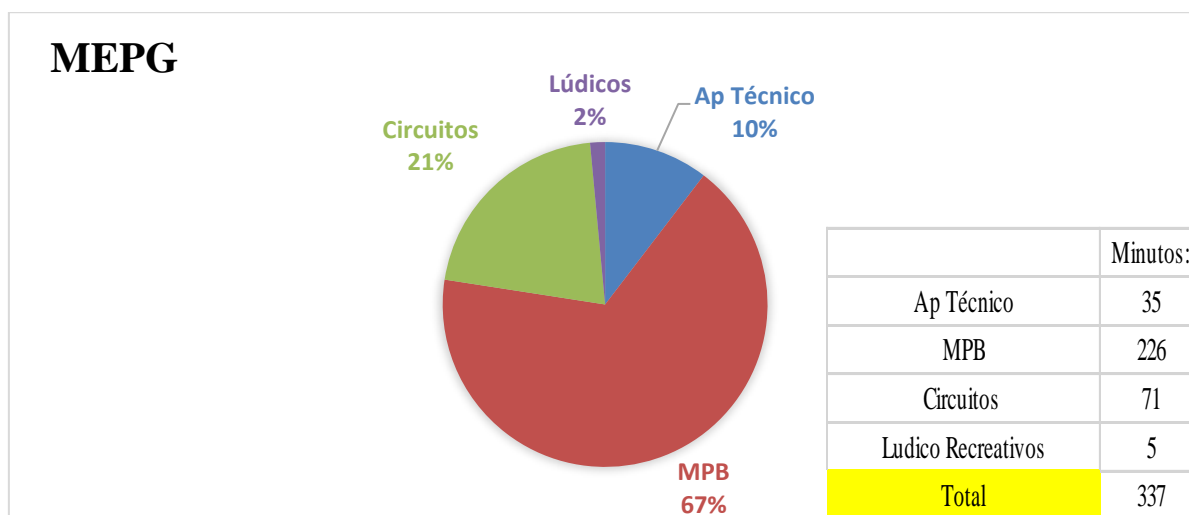


Figura 17- Volume de métodos específicos de preparação geral (PPC)

Num total de 337 minutos, dedicados aos métodos específicos de preparação geral (MEPG), pode analisar-se que 67% são dedicados á família da manutenção da posse da bola (MPB), sendo esse um dos princípios do nosso modelo de jogo, utilizando várias variantes ao longo do período, com foco fundamental na igualdade numérica (exemplo 5x5 ou 6x6), em espaço reduzido, bem como o mesmo trabalho com os apoios fora do espaço.

Os exercícios de aperfeiçoamento técnico, tais como o passe/receção, deslocamento e condução de bola representam 10% desta categoria, frequentemente utilizados como alternativa à corrida contínua no início do treino (parte inicial, aquecimento). Apesar de achar fundamental trabalhar sempre este ponto, devido à falta de tempo e à própria metodologia do TP, estes princípios individuais estão subentendidos, na maioria dos restantes exercícios da UT.

Foram apenas utilizados exercícios lúdico recreativos neste período por 5 minutos, no total o que perfaz 2% desta categoria, o exercício escolhido foi o “futvolei” e foi utilizado para o relaxamento e alguma diversão no grupo. Foi, também, dedicado 29% do tempo desta categoria em circuitos com múltiplas tarefas, tais como: físicas e técnicas individuais e técnico táticas em grupo.

5.2.3.3 - Volume métodos específicos de preparação (PPC)

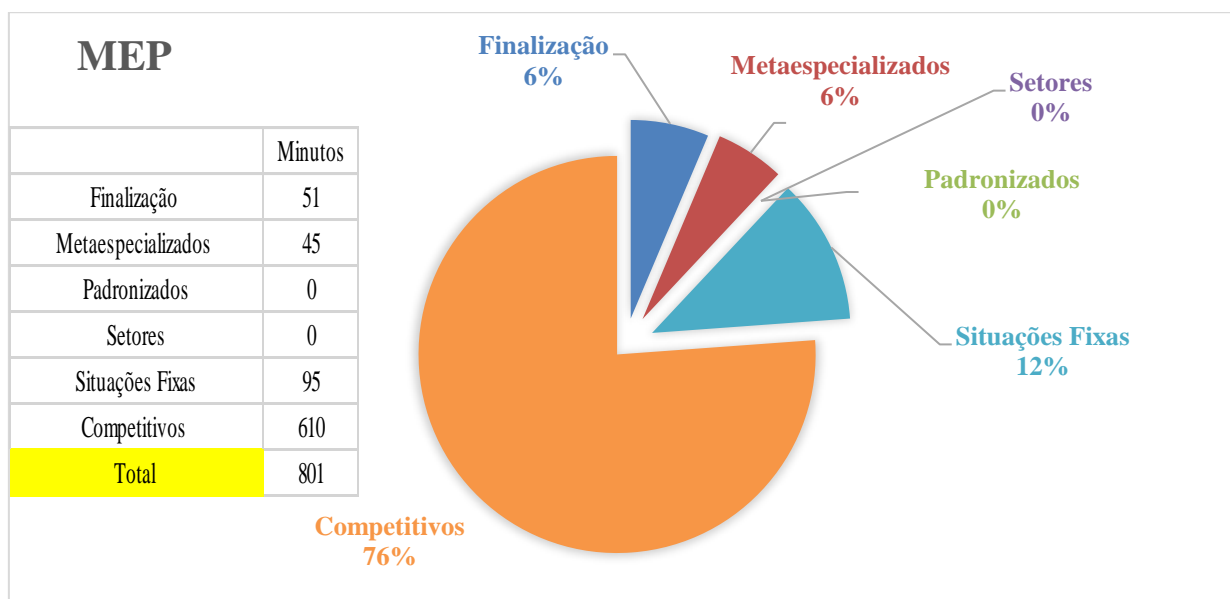


Figura 18 - Volume de métodos específicos de preparação (PPC)

Num total de 801 minutos de métodos específicos de preparação (MEP), pode verificar-se que a maior fatia vai para a prática de jogo (exercícios competitivos), ou seja, com um total de 610 minutos, dividido neste ponto por uma grande parte (490 minutos), mais da metade total, são dedicados aos jogos de treino, que foram 7 no total, no período pré-competitivo. Os restantes minutos desta fatia, fazem parte da prática de jogo no treino, entre nós, situações como 7x7+GR ou 10x10+GR, conforme o espaço de treino o permita.

As situações fixas do jogo têm um foco (ainda) curto neste período, com 12% do total, mas que a longo prazo iriam trazer grandes benefícios. Um dos aspetos com menos percentagem de volume de treino neste período e que teve alguns dissabores foi a finalização (8%), que de uma forma geral se refletiam na prática de jogo e nos jogos particulares com a criação de situações de finalização e consequente desperdício das mesmas.

Um dos aspetos treinados nesta altura foi os metaespecializados (7%), exercícios metaespecializados com dois setores e uma ou duas balizas.

5.3 – Período Competitivo

5.3.1 - Pressupostos fundamentais

Castelo (1994) afirma que, nos jogos desportivos coletivos, não é a dimensão física que vai condicionar ou melhorar o desenvolvimento das equipas. Castelo (1994), afirma que é a interação direta entre todas as componentes (físico, técnica e psicológico) adjacentes a dimensão tática que se pode aproximar ao sucesso de uma equipa. O mesmo autor refere que, o treino deve ser pensado de uma forma interligada, não separando nenhuma das dimensões durante os exercícios, concluindo que é este o caminho certo para a equipa jogar aquilo que é pretendido pela equipa técnica.

Desta forma, e depois de todos os dados apresentados, verifica-se que um dos pontos essenciais é a relação com a bola, não obstante do trabalho sem bola no nosso modelo, também, ser de especial importância, e o trabalho técnico tático, como a consolidação do modelo de jogo e dos esquemas táticos. O volume de trabalho, por UT, foi de 62,5 minutos, um valor mais baixo do que o esperado, mas compreensível pelas alterações que foram feitas a nível do microciclo semanal, algumas UT terem menos volume devido a alguma sobrecarga de tempo/espço. A nível de intensidade das UT foi variando conforme os dias de semana, conforme o dia de jogo oficial, tal como a figura do microciclo semanal, deste período, o representa.

5.3.1.1 - Nº de microciclos - Microciclo padrão e semanal

Tabela 15 - Microciclo semanal - Período competitivo

Microciclo Semanal - Período Competitivo							
Dias/Período	2°F	3°F	4°F	5°F	6°F	Sábado	Domingo
19h - 20h	Folga		Folga		Treino (nº2)	Folga	Jogo Oficial
20h - 21h		Treino (nº3)		Treino (nº2)			

O período competitivo teve o seu início a 4 de outubro de 2016, microciclo número seis, com o primeiro jogo oficial no domingo, até ao dia 7 de maio de 2017, onde se encerrou o período competitivo, com o último jogo oficial. O microciclo semanal, até ao mês de dezembro manteve-se igual ao período pré-competitivo, mas desde essa data até ao final foi este o microciclo semanal mais frequente. A única alteração as UT, foi apenas na terça-feira, devido ao facto de o TP ter ficado com mais uma equipa no clube, logo existia um conflito de horários. A folga, ao fim de semana, passou a ser fixa ao sábado, menos em duas ocasiões, em dois jogos oficiais, que

passaram para o sábado a tarde, logo a folga passou a ser ao domingo. Referir também que, houve alguns jogos particulares durante a semana e ao fim de semana para rotação dos menos utilizados, mas que abaixo irei desenvolver melhor. O microciclo semanal teve sempre o mesmo formato (tabela abaixo), com três UT por semana, com uma duração média de 55/60 minutos de tempo real/útil.

Tabela 16 - Microciclo padrão - Período competitivo

Microciclo Padrão - Período Competitivo								
Parte	Dias/Duração	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb	Dom
Aquecimento	10 min	F O L G A	Corrida ligeira + Aquecimento articular e muscular)	F O L G A	Corrida ligeira + Aquecimento articular e muscular)	Corrida ligeira + Aquecimento articular e muscular)	F O L G A	J O G O O F I C I A L
Parte fundamental	40 - 50 min		Modelo de jogo - 2 setores e 1 baliza		MPB 1/3 campo	Esquemas táticos		
			MPB- Reação a perda/ 3 equipas		Prática de jogo (entre nós)	Finalização (básicos) Situações de 1x1		
Retorno a calma	10 min		Alongamentos/ Flexibilidade		Alongamentos/ Flexibilidade	Alongamentos/ Flexibilidade		
Intensidade			Média/Alta		Alta	Média/Baixa		Alto+

Com 3 UT por semana, e com 31 microciclos distribuídos por 8 mesociclos (de outubro a maio), foi possível um total de 93 UT, 26 jogos oficiais e 8 jogos particulares, o que perfaz um total de 6003 minutos de volume de treino, incluindo jogo treino (515 minutos). Foram disputados 26 jogos oficiais, o que perfaz um total de 1864 minutos de competição.

O microciclo representado na tabela 16 representa os conteúdos padrão treinados no PC, ou seja, o que foi mais trabalhado durante as 93 UT. Este microciclo poderá ser representativo daquele que foi o microciclo número 29 e 32, com as suas UT com o foco nas dimensões apresentadas, bem como a sua intensidade e o jogo oficial.

Em todos os microciclos, a nível das UT, tal como no período pré-competitivo, as UT estavam divididas três partes: Aquecimento, Parte Fundamental e Retorno à Calma/Alongamentos. O aquecimento foi realizado com uma corrida ligeira e um

aquecimento muscular e articular, sem bola, ou algumas vezes através da relação com a bola/aperfeiçoamento técnico, com uns “meinhos” e passe/receção.

Na UT de Terça-feira, os primeiros treinos da semana, com as alterações implicadas acima referidas, tiveram a duração de 60/65 minutos, aproximadamente, e foi realizado no campo nº3, um campo de futebol de 7, com um relvado em mau estado, e com a iluminação desfavorável. A problemática identificada no período pré-competitivo, devido ao início do ano letivo escolar com o horário, deixou de ser um problema, pois a UT passou a ser mais tarde, evitando assim o conflito de horário. Nas UT de treino neste período o foco principal foi a MPB, a prática de jogo e as situações fixas do jogo. A “reação à perda” aparece aqui com maior foco, pois foi identificado pela equipa técnica como uma das lacunas maiores da equipa, ou seja, no momento em que a equipa perdia a bola, demorava muito tempo na transição ataque/defesa e na transição do defesa/ataque.

Na UT de Quinta-feira, realizado no campo nº2, futebol de 11, privilegiando a manutenção da posse da bola num espaço maior que ia permitindo aos atletas uma maior sensibilidade da relação espaço/posições e dimensão do campo.

Na UT de Sexta-feira, com a reestruturação de horários e divisão de campo que houve, passamos a ter o campo nº2 todo, futebol de 11. O foco, tal como no pré-competitivo, continuou a ser as SFJ, mais especificamente os cantos, com especial atenção ao posicionamento defensivo, um misto de marcação homem a homem e zona, mas também as movimentações ofensivas, mas com atenção e alguns exercícios de 1x1 e para a finalização. Nesta fase, nas SFJ o pormenor, a procura da excelência foi determinante para o sucesso, apresentado no capítulo 7, entre elas: a correção no posicionamento e antecipação de movimentos dos adversários nos momentos defensivos e na inovação nos momentos ofensivos através dos cantos curtos, variar entre marcar ao 1º ou ao 2º poste, definição de sinais entre os colegas e a tentativa (não conseguida) de um canto combinado com um remate direto fora da área.

5.3.2 - Sessões de treino – Volume total de treino (PC)

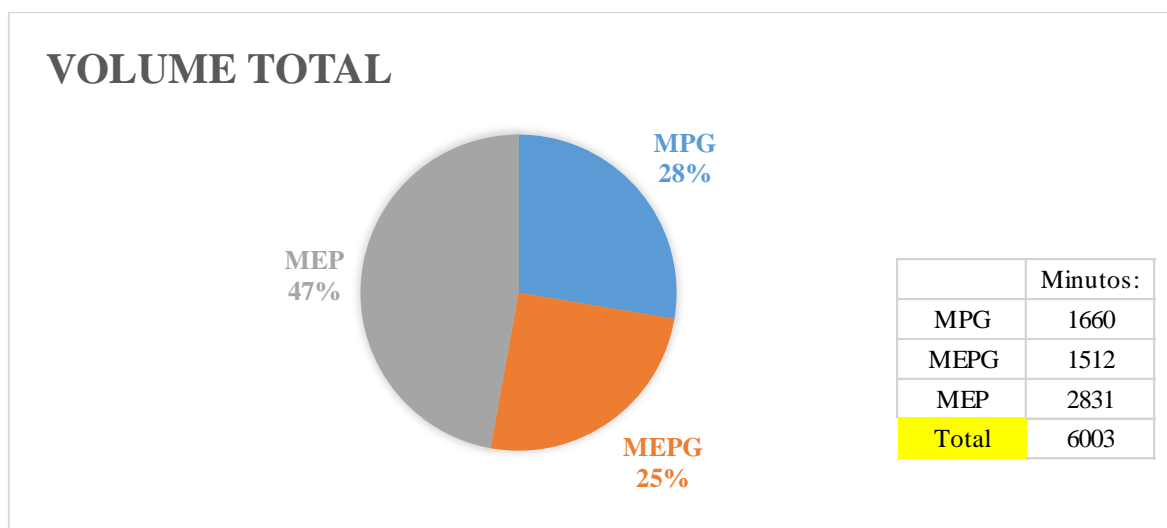


Figura 19 - Volume total de treino (período competitivo)

Desde o início do período competitivo, a 4 de outubro de 2016, que se verificaram 93 UT, ao contrário do previsto (95) no planeamento macro da época, visto que foram canceladas duas UT na altura de Páscoa, e este período teve o término no dia 7 de maio de 2017.

O volume destas UT corresponde a um total de 6003 minutos, dividido nas três grandes dimensões segundo Castelo (2009) que são MEP, MEFG e MPG. A classificação de exercícios de treino de Castelo (2009), a figura 19 indica as percentagens e os minutos para cada parcela dos métodos aplicados:

Numa análise global e descritiva é possível verificar que os MPG, sem a bola como foco principal têm uma ponderação de 28%, equivalente a 1660 minutos, no total da preparação da equipa, os MEFG com a bola como foco principal, com uma ponderação de 25%, correspondente a 1512 minutos, e finalmente o MEP com a maior parte do foco da preparação com 47%, equivalente a 2.831 minutos. Referir apenas que 515 minutos foram despendidos em jogos de treino, incluindo os três jogos no torneio de carnaval.

5.3.2.1 - Volume de métodos de preparação geral (PC)

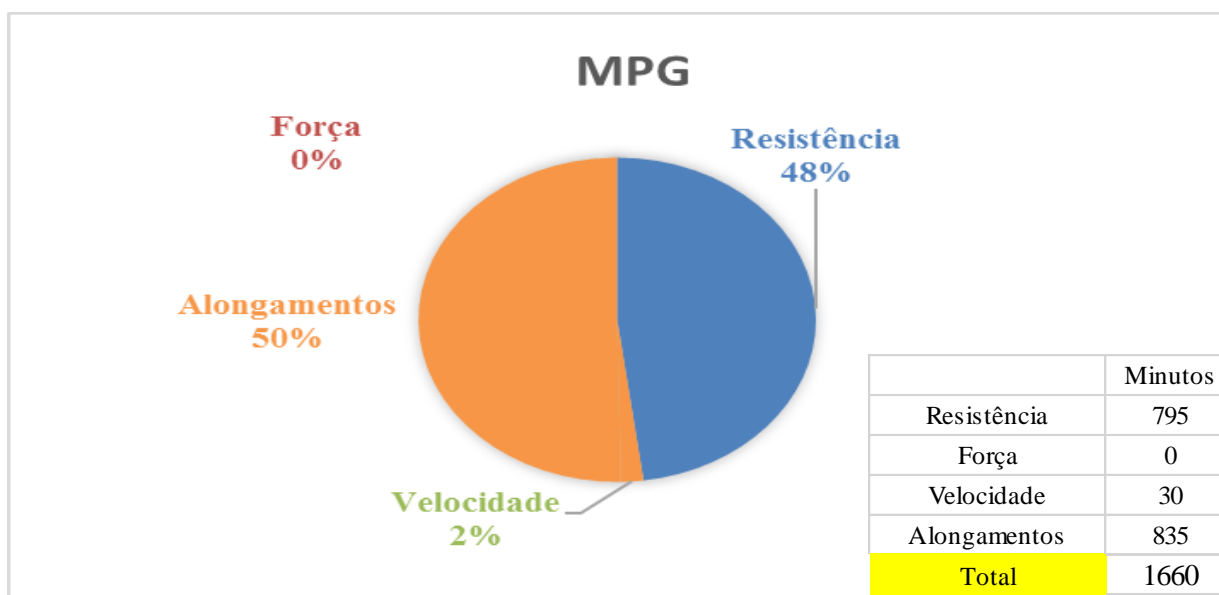


Figura 20 - Volume de métodos de preparação geral (PC)

O volume total de MPG, foram de 1660 minutos, correspondente a 50% - Alongamentos, 2% de Velocidade e a 48% de Resistência. Durante o período competitivo, não foi dado nenhum minuto ao trabalho de força.

A resistência aqui apresentada assenta, basicamente, na corrida contínua no início de cada UT, como já tinha sido referenciado no período pré-competitivo, uma média de 10 minutos a um ritmo médio/baixo, por UT.

Os alongamentos são fundamentais para a recuperação e relaxamento muscular dos jogadores pelo que foi dada, em média, 8 a 10 minutos, no final de cada UT. Neste período realizamos alongamentos estáticos e dinâmicos. Tal como Cruyff (2012) salienta, é importante que os jovens ganhem flexibilidade e que a mantenham, pois esta garante um maior controlo do corpo, considerando essencial ao futebol, tal como uma boa postural corporal, fruto de exercícios de alongamentos, realizados a fim de prevenir lesões.

5.3.2.2 - Volume métodos específicos de preparação geral (PC)

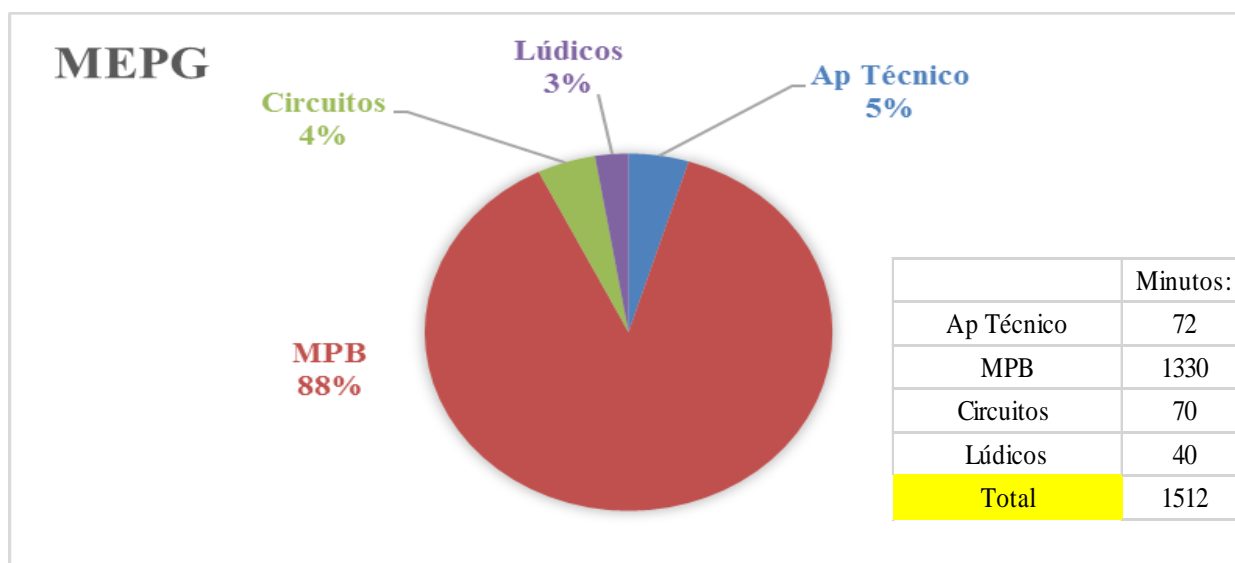


Figura 21 - Volume de métodos específicos de preparação geral (PC)

Num total de 1.512 minutos, dedicado aos MEPG, pode verificar-se que 88% são dedicados à família da manutenção da posse da bola (MPB), 1330 minutos sendo esse um dos princípios do nosso modelo de jogo, utilizando várias variantes ao longo do período, foco fundamental na igualdade numérica (exemplo 5x5 ou 6x6), em espaço reduzido, bem como a introdução da “reação à perda” da bola, pelos motivos já explicados atrás e as três equipas, dando um enfase mais competitivo aos exercícios.

Os exercícios de aperfeiçoamento técnico, tais como o passe/receção, deslocamento e condução de bola representam 5% desta categoria, frequentemente, utilizados como alternativa à corrida contínua no início do treino (parte inicial, aquecimento). Foi também, dedicado 4% do tempo desta categoria em circuitos com múltiplas tarefas tais como físicas e técnicas individuais e técnico táticas em grupo.

Foram apenas utilizados exercícios lúdico recreativos neste período por 40 minutos no total o que perfaz 3% desta categoria, o exercício escolhido foi o “Futvôlei”, adaptado ao contexto e foi utilizado, principalmente, no microciclo após a derrota na penúltima jornada que abalou muito o grupo e serviu para uma descompressão e divertimento geral entre todos no grupo.

5.3.2.3 - Volume métodos específicos de preparação (PC)

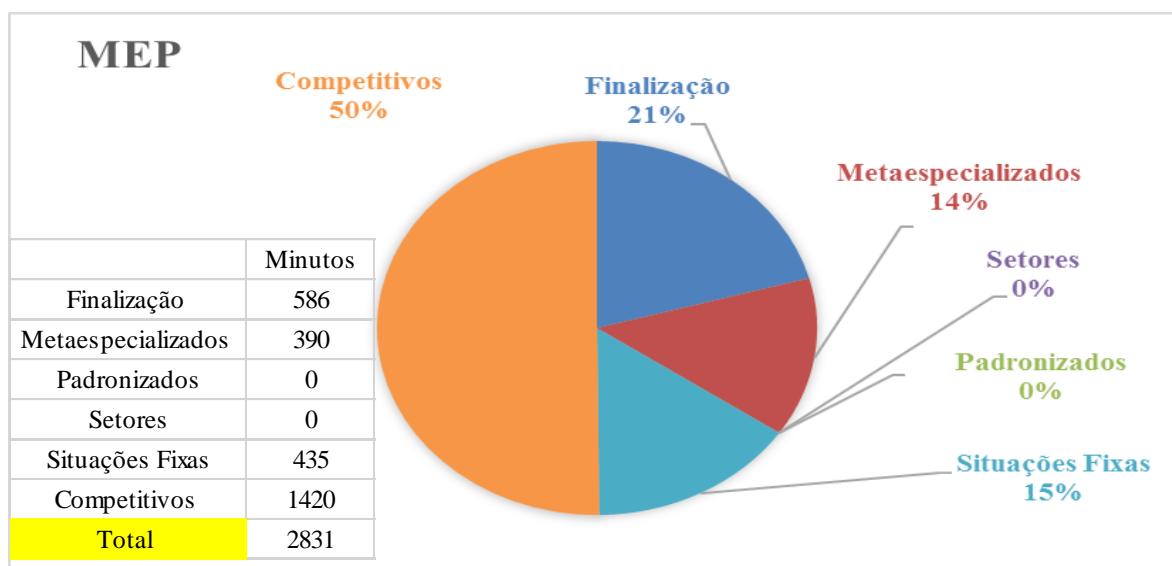


Figura 22 - Volume de métodos específicos de preparação (PC)

Num total de 2.831 minutos de MEP pode verificar-se que a maior fatia vai para a prática de jogo (exercícios competitivos), ou seja, com um total de 1420 minutos, dividido neste ponto por uma grande parte (515 minutos), são dedicados aos jogos de treino, que foram 8 no total, no período competitivo, até mais do que no período pré-competitivo. Os restantes minutos desta fatia fazem parte da prática de jogo no treino, entre nós, situações como 7x7+GR às terças-feiras, no campo nº3 de futebol de 7, ou 10x10+GR, dividindo entre as quintas e sextas-feiras conforme o tempo, espaço e número de jogadores disponíveis o permitissem.

As situações fixas do jogo têm um foco fundamental neste período, com 15% do total, com 435 minutos, como já foi dito acima, foi um trabalho mais a nível de correções/acertos e trabalho num canto curto. A relação trabalho/eficácia pode-se verificar que, foi positiva através dos resultados expostos no capítulo 7 do presente trabalho.

No PPC já tinha sido vincado que a finalização tinha de ser melhorada, pois vinha-se a assistir a um número demasiado elevado de oportunidades desperdiçadas. Por este motivo aumentou-se o volume de minutos e como tal a percentagem da finalização. Um dos aspetos menos treinados neste período foram os métodos metaespecializados, devido à consolidação do modelo e sistema de jogo. Realizaram-se em alguns momentos para reforçar o mesmo, ou em dois microciclos, devido à introdução do sistema tático alternativo.

5.3.3 - Relação entre parte inicial, fundamental e final (PC)



Figura 23 - Relação entre partes (PC)

As UT foram construídas a partir do princípio “do mais simples para o mais complexo” e tal princípio também foi aplicado à construção do microciclo semanal.

Nesta análise pode verificar-se que, o foco maior e com maior volume é de facto a parte fundamental das UT, com 3.786 minutos despendidos, o que corresponde a 69% do volume total da parte de treino.

As partes iniciais e finais têm, nesta fase da época, praticamente o mesmo tempo de volume, com 867 minutos no primeiro e 835 minutos no segundo.

Na parte inicial continua a ser considerado o aquecimento, maioritariamente, através de corrida contínua ou trabalho técnico, já acima referido, a parte fundamental é considerado tudo aquilo que é trabalhado a nível técnico tático, e na parte final são considerados os alongamentos feitos.

5.3.4 - Lesões

Ao contrário do período pré-competitivo, o período competitivo foi marcado por lesões, a nível traumático, em vários atletas, sendo que em alguns casos foram recuperados com exceção em dois casos não puderam dar mais o seu contributo a equipa desde a sua lesão.

- 15- MC- outubro, entorse no pé direito, recuperado após seis semanas;
- 14- MC- janeiro/fevereiro, dedo do pé partido, não recuperável a partir da data e abandonou;
- 07- DC- início do mês de fevereiro, rotura de ligamentos e traumatismo na rótula, não recuperável a partir da data e com época seguinte em risco;
- 08- DD/DE- março, entorse no pé esquerdo, recuperado após quatro semanas;
- 16- MD- março, dedo da mão partido, continuou a treinar e a jogar normalmente;
- 09- MC- abril/maio, lesão nas costas, recuperável.

As pequenas lesões, mais simples, foram sempre tratadas de forma exemplar pelo nosso departamento médico, de forma rápida e eficaz.

5.4 – Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

A tabela abaixo apresentada, mostra resumidamente a atividade da nossa equipa, em ambos os períodos definidos no macrociclo, o período pré-competitivo e o período competitivo. Salientar aqui, nesta tabela, que não existiu nenhum período transitório, pois após terminar o período competitivo os atletas entram em férias de verão.

Tabela 17 - Comparação geral entre período pré-competitivo e competitivo

		PPC	%	PC	%	Total
Calendarização		30/8 - 2/10		4/10- 7/5		30/8 - 7/5
Microciclos		5		31		36
UT		14		93		107
Nº Competição	Oficial	0		26		26
	Particular	7		8		15
	Total	7		34		41
Minutos de Treino		1.398	100	6.003	76,3	7.401
Minutos de Competição Oficial		0	0	1.864	23,7	1.864
Tempo Total (Treino + Competição)		1.398	100	7.867	100	9.265

Numa análise macro, a época teve o seu início a 30 de agosto de 2016 e terminou a 7 de maio de 2017, num total de 11 mesociclos, 36 microciclos e 107 UT, fazendo um total de 7401 minutos de treino, com uma média de 64 minutos por UT. A nível de minutos de competição foram despendidos um total de 2379 minutos, divididos entre 1.864' de jogos oficiais e 515' minutos de jogos particulares (incluídos nos minutos de treino), sendo que o volume total do treino e da competição foi de 9.265 minutos ao longo de toda a época.

O PPC teve o seu início a 30 de agosto de 2016 e estendeu-se até dia 2 de outubro, percorrendo assim três mesociclos, cinco microciclos e catorze UT de trabalho, fazendo um total de 1.398 minutos de treino, sendo que neste ponto estão incluídos os 490 minutos são de jogos treino.

O PC teve início no dia 4 de outubro de 2016 e terminou no dia 7 de maio de 2017, passando por oito mesociclos, trinta e um microciclos e noventa e três UT, fazendo um total de 6.003 minutos de treino, correspondente a 76.3%, aos quais se

juntam os minutos de competição (1.864' jogos oficiais), correspondente a 23.7%, o que perfaz um total de 7.867 minutos de tempo total de treino e competição.

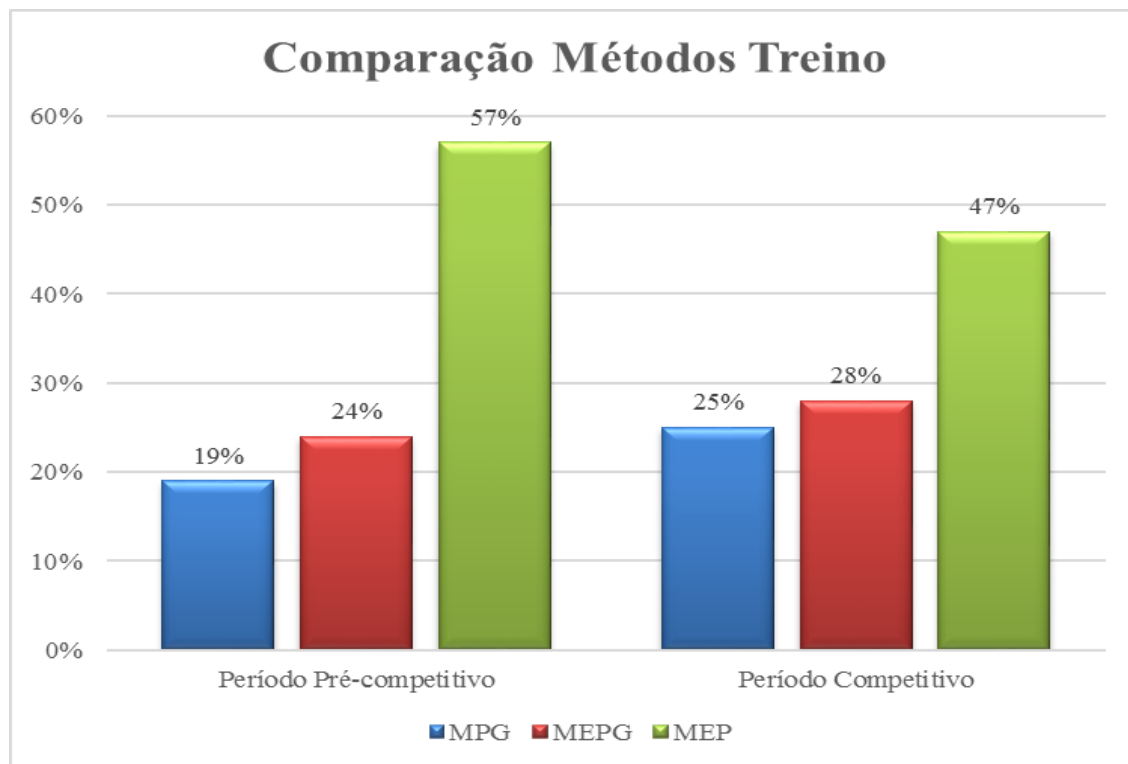


Figura 24- Dimensão horizontal métodos de treino

Na figura 24 podemos verificar as percentagens dos métodos de treino em ambos os períodos, sendo que no PPC os valores de MPG foram de 19%, os valores de MEPG foram de 24% e os valores predominantes foi os MEP com 57%. No PC os valores de MPG foram de 25%, MEPG de 28% e os MEP tiveram maiores valores com 47%.

A figura 21, representa a comparação dos métodos de treino utilizados em ambos os períodos, podemos verificar alguma discrepância entre os períodos. A diferença entre os MEP de um período para o outro pode ser justificada com a necessidade de trabalhar outros momentos de treino e pela diminuição geral do volume de treino.

Em ambos os períodos é possível confirmar que, os MEP são de facto predominantes em comparação com os outros métodos apresentados, isto é justificável através ao foco da equipa técnica ser, desde o início, ao modelo de jogo, a organização defensiva/ofensiva e aos comportamentos da equipa.

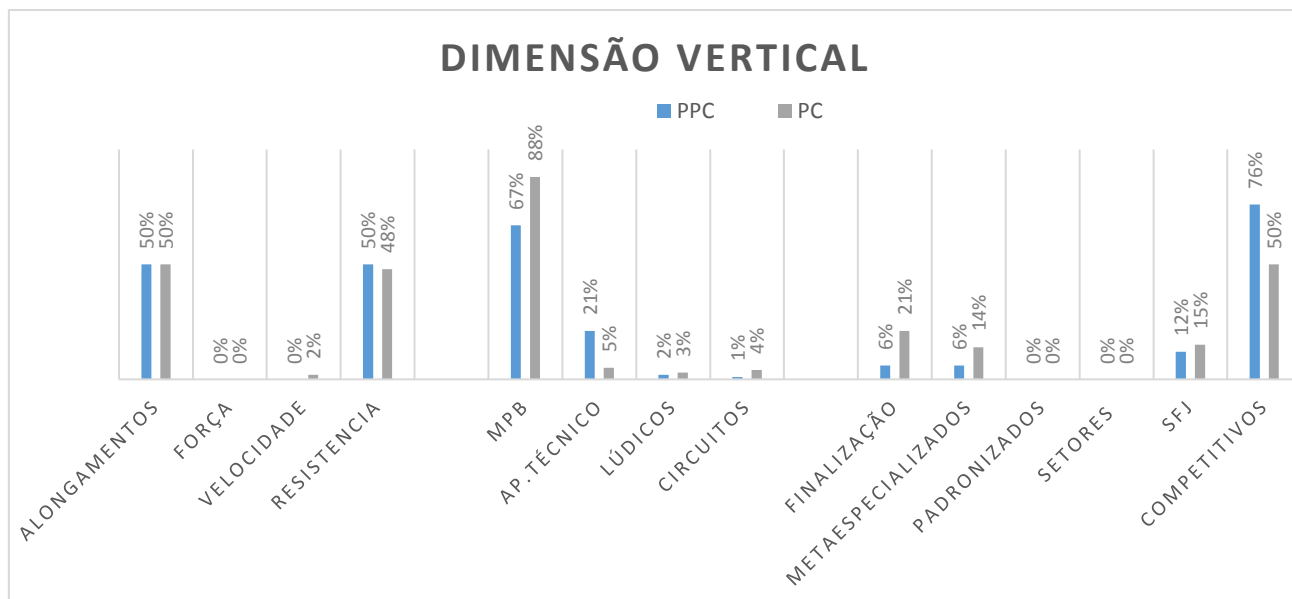


Figura 25 - Dimensão vertical métodos de treino

A dimensão vertical permite uma análise mais específica de acordo com os métodos de treino que foram utilizados durante a época. Nesta dimensão analisam-se os exercícios utilizados na ramificação da dimensão horizontal.

Na análise figura 25 é possível verificar que os valores que tem maior numero são os competitivos (76%-50%) e a MPB (67%-88%), em ambos os períodos. Seguidamente os valores maiores são os de alongamentos (50%-50%) e resistência (50%-48%).

Os métodos competitivos e de MPB foram os métodos preferenciais para o desenvolvimento das ideias de jogo, do plano estratégico e tático com situações próximas da realidade competitiva e dos objetivos propostos.

Capitulo VI - Processo Competitivo

6.1 - Análise da competição oficial

A nível do distrito, a 1ª divisão distrital de Setúbal, é a competição mais importante neste escalão. Nesta competição participam 14 equipas, incluindo uma equipa B (Vitória de Setúbal), que não podia subir de divisão. A tabela 14 do presente relatório representa aquilo que foi a calendarização desta competição.

6.2 - Classificação final e a sua evolução ao longo do campeonato

Tabela 18 - Classificação final

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Cova da Piedade	70	26	22	4	0	77	12	+65
2	Amora FC	65	26	21	2	3	71	11	+60
3	Fabril Barreiro	62	26	19	5	2	90	14	+76
4	Pescadores	58	26	18	4	4	77	18	+59
5	V. Setúbal B	48	26	15	3	8	57	35	+22
6	Os Pelezinhos	43	26	14	1	11	70	46	+24
7	U. Santiago	36	26	11	3	12	51	39	+12
8	GC Corroios	34	26	10	4	12	47	46	+1
9	▲ Alcochetense	31	26	9	4	13	51	55	-4
10	▼ Pinhalnovense	29	26	9	2	15	36	63	-27
11	▼ Olímpico Montijo	29	26	9	2	15	43	80	-37
12	AD Quinta do Conde	13	26	4	1	21	24	97	-73
13	Almada	5	26	1	2	23	19	116	-97
14	Beira-Mar Almada	4	26	1	1	24	17	98	-81

Legenda: P- Pontos; J- Jogos; V-Vitórias; E-Empates; D-Derrotas; GM-Golos Marcados; GS- Golos Sofridos; DG- Diferença de Golos.

Como é possível verificar, através da figura acima, terminámos o campeonato em 2º lugar, sendo considerados vice-campeões distritais, com 65 pontos obtidos, 21 vitórias, 2 empates e 3 derrotas. Apenas ficámos atrás do campeão distrital, Cova da Piedade, que subiu ao campeonato nacional de sub15.

De referir e enaltecer o facto de, termos sido a melhor defesa do campeonato, com 11 golos sofridos, 3 deles sofridos no jogo decisivo de decisão do campeão na penúltima jornada contra o Cova da Piedade, que revelou ser a equipa mais equilibrada, consistente e regular, o que é de extrema importância num campeonato destes. Mas, o

percurso efetuado pela equipa de sub15 do AFC neste campeonato foi digno de registo e para mais tarde recordar. Eis alguns factos estatísticos, referentes a época:

- 16 Jogos sem perder – desde o dia 27/11/2016 até 30/04/2017 – Durante estes 5 meses apenas se registou um empate (C. Piedade, Casa);
- 12 Vitórias consecutivas – 15/01/2017 até 30/04/2017 – Durante o período assinalado só se obteve um resultado, a vitória;
- 11 Golos sofridos – a melhor defesa do campeonato – representa muito do trabalho efetuado com os defesas, efetuado durante ambos os períodos competitivos, bem como o foco no alinhamento defensivo. Média de 0,42 golos sofridos por jogo;
- 8 Jogos seguidos sem sofrer golos – Continuidade do ponto anterior, de elevada importância para o nosso GR, contabilizando cerca de 600 minutos sem sofrer golos;
- 71 Golos marcados – média de 2,73 golos por jogo, abaixo da média global do campeonato (4,01 golos), apesar do resultado “típico” da equipa, na competição, ser o “1-0”;
- Marcou 1 golo, pelo menos, em 81% dos jogos em que participou no campeonato, correspondente a 21 jogos;

6.3 - Rotinas dia de jogo

- Concentração no campo (casa ou fora) 1 hora antes da hora do início do jogo
- Escolha do equipamento por parte do capitão
- Equipar (10/15 minutos)
- Palestra/conversa com os jogadores (15 minutos, no máximo)
- Aquecimento de jogo (15/20 minutos)
- Chamada do árbitro (5 minutos antes da hora de jogo marcada)

Capítulo VII – Influência das situações fixas de jogo no resultado final no escalão de sub-15

Resumo

O estudo pretende revelar a importância das situações fixas de jogo (SFJ) no jogo de futebol, com o objetivo de aprofundar os conhecimentos neste momento específico do jogo e a sua importância no resultado final.

Desta forma foi realizado uma análise na equipa de iniciados “A” do Amora Futebol Clube, durante a época desportiva de 2016/2017, com o intuito de verificar a importância das SFJ. O objetivo do estudo é analisar e avaliar a influência que as SFJ têm no resultado final, no escalão de sub15, no contexto dos JP e JO.

No total da época, entre JP e JO, no PPC e PC, foram marcados 112 golos nos 41 jogos analisados. Desse total 38 golos foram obtidos através de SFJ, correspondente a 33.9% da amostra, e os restantes 74 golos por jogadas dinâmicas, 66.1% da amostra.

Desses 41 jogos analisados existiram 24 jogos onde houve golos obtidos através de SFJ (58.5%) representando mais de metade da amostra, sendo que em 17 jogos (41.5%) não houve golos obtidos através de SFJ.

As SFJ não tiveram influencia direta no resultado do jogo na grande maioria dos mesmos, principalmente nos JO (73.1%), mas mesmo assim tiveram influência direta em 7 jogos (26.9%), valendo 7 vitórias a equipa analisada e os consequentes 21 pontos.

A maior percentagem de golos marcados por SFJ foi através de cantos, seguido dos livres indiretos, ou seja, com cruzamentos para a área, tendo por base os mesmos movimentos que os cantos, o que pode ser explicado pela estatura elevada dos atletas e pelo tempo de treino dedicado a este momento específico.

Palavras-chave: Futebol, Situações fixas do jogo, Observação e análise de jogo, Eficácia do processo de treino.

Introdução

“As equipas e os treinadores têm apostado cada vez mais nas ações de bola parada para poderem resolver um jogo e chegar à vitória, ensaiando verdadeiras “jogadas de laboratório” para tentar confundir as defesas adversárias, e atingir com sucesso a baliza dos oponentes nestes momentos do jogo.” (Casanova, 2009, p. 3)

O estudo será focado numa equipa de sub15 que está inserida na 1ª divisão distrital, da Associação de Futebol de Setúbal, num período temporal de uma época desportiva (2016/17), com um total de 41 jogos, incluindo torneios, jogos particulares e oficiais, com o objetivo de analisar e avaliar a influência que as SFJ tiveram no resultado final, nos diferentes contextos.

Os resultados foram registados semanalmente e o tratamento dos mesmos será feito através do programa informático adequado a análise estatística, neste caso o Excel, bem como a utilização da tabela de referências para o estudo (em anexo).

A importância deste estudo deve-se pela necessidade que os treinadores têm de conhecer melhor o jogo, para consequentemente melhorarem a qualidade de treino e rendimento da equipa. Barreira (2006), alerta para a relevância das bolas paradas expressa pelos dados estatísticos, quer em relação ao número de ações verificadas em jogo, quer à sua correspondência em golos ocorridos.

Segundo Bangsbo e Peitersen (2000, citado por Teixeira, 2016), a nível internacional, uma equipa beneficia em média de vinte lançamentos laterais, quinze livres, dez cantos e um penalti a cada três jogos, sendo que por jogo, em média, verificam-se vinte ações de bola parada por equipa na sua zona atacante.

Aparentemente, não existe nenhum estudo na literatura que analise a influência dos golos que surgem a partir de SFJ no resultado final nos escalões de formação de um campeonato distrital. Esta informação pode ser utilizada para posteriormente ajustar na prática, os métodos, os programas de treino e a preparação mental para a reação ao sofrer um golo, pois segundo Castelo (2014), os métodos de treino devem operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo.

Segundo Castelo (2009), os treinadores atualmente e no futuro têm de ter uma maior compreensão lógica do jogo que os seus antecessores e possuir um profundo conhecimento da evolução do jogo no domínio técnico, tático e estratégico, bem como, a capacidade de aplicar esses conhecimentos na atividade diária. Para Weineck (1999) o treino específico no futebol deve orientar-se para as exigências da competição, posto isto, desde o início da presente temporada que o último dia de treino, entenda-se sexta-feira, o foco é dedicado na sua maioria às bolas paradas, especialmente os cantos. Isto está diretamente relacionado com as características do nosso plantel, onde se apresentam vários jogadores com uma estatura elevada para a idade que tem (14/15 anos), idades que Dias (2005) considera ser os anos de especialização. Daí tenta-se aproveitar ao máximo todas as SFJ ofensivas e pretende-se uma solidez defensiva nas mesmas.

Segundo Castelo (2009) as situações fixas de jogo, são situações de bolas paradas, através das quais se estuda e treina soluções estereotipadas, nomeadamente aquelas que devido a sua proximidade da baliza adversaria, potenciam situações de finalização com possibilidade de sucesso. Desta forma, por razões óbvias, as bolas paradas, serão divididas em três grandes grupos e com algumas subdivisões: (1) livres - diretos ou indiretos, (2) Cantos – diretos ou indiretos, (3) Grandes penalidades

7.1 - Objetivos

O objetivo do estudo é analisar e avaliar a influência que as SFJ tiveram no resultado final, no escalão de sub15, iniciados A, no contexto dos jogos particulares e oficiais durante o PPC e o PC onde disputou a 1ª divisão distrital da Associação de Futebol de Setúbal, na época 2016/2017.

7.2- Metodologia

7.2.1- Amostra

A amostra para o estudo, são 41 jogos da época 2016/2017, incluindo os jogos particulares, oficiais e torneios. Para o estudo serão analisados os jogos particulares e oficiais, em casa e fora, do Amora Futebol Clube, escalão de sub15. A recolha de dados foi realizada através da observação direta e indireta dos jogos.

O nível competitivo é a 1ª Divisão Distrital de Setúbal de Iniciados, sub15, da AFS, num campeonato a duas voltas, com 13 equipas, considerado como PC. Para o

estudo o período analisado engloba toda a época desportiva, desde o PPC e o PC, jogos oficiais bem como os jogos particulares em ambos os períodos.

Tabela 19 - Caracterização do nível competitivo

Nível Competitivo	N	%
Jogo oficial	26	63.4
Jogo Particular	15	36.6
Total	41	100

Para a realização do estudo decidi dividir o nível competitivo entre aqueles que foram os jogos particulares, do PPC e PC, e os jogos oficiais. O total de jogos realizados e analisados foram 41 jogos, desse total 26 jogos representam os jogos oficiais, ou seja, todo o PC, representando 63.4% da amostra. Os jogos particulares tiveram uma consideração de 15 jogos analisados correspondendo a 36.6% da amostra, nos dois períodos.

7.3 - Instrumentos

O instrumento de auxílio às observações e notas de campo foi uma tabela (anexo nº1) adaptada da taxonomia de exercícios (das SFJ) de Castelo (2009).

Tabela 20 - Distribuição dos golos por contexto competitivo

GOLOS	JP	JO	TOTAL
GM	41	71	112

Foram considerados todos os golos marcados durante a época desportiva 2016/17, pela equipa de Iniciados A (sub15) do AFC. Como tal, existiu um total de 112 golos marcados nos 41 jogos realizados em ambos os períodos, dos quais 38 golos marcados foram obtidos através das SFJ.

7.4 - Resultados

As apresentações dos resultados estatísticos irão ser expostos com auxílio do programa informático Excel, os dados foram recolhidos através de uma folha de cálculo do programa que se encontra em anexo no presente trabalho.

De seguida irá proceder-se à análise dos objetivos que foram propostos acima.

Tabela 21- Número de golos em função da situação competitiva

Apresentação global dos resultados	JP		JO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
SFJ	15	36.6	23	32.4	38	33.9
Jogadas Dinâmicas	26	63.4	48	67.6	74	66.1
TOTAL	41	100	71	100	112	100

Na tabela 21 consta o número total de golos obtidos perante o seu contexto competitivo e de que forma foram marcados. Como referido anteriormente, a época a nível de momentos competitivos, pode-se dividir em jogos particulares (JP) ocorridos no PPC e no PC e os jogos oficiais (JO), ocorridos no PC.

Desta forma é possível verificar que houve um total de 38 golos obtidos através de SFJ, correspondendo a 33.9%, e 74 golos obtidos através de jogadas dinâmicas, o que corresponde a 66.1%, o que faz um total de 112 golos marcados no final da época.

No PPC e PC houve um total de 41 golos nos JP, 15 golos através de SFJ (36.6%) da amostra e 26 golos através de jogadas dinâmicas (63.4%) da amostra dos JP.

No PC (Jogos Oficiais), a equipa marcou 71 golos no total. 23 Golos foram obtidos através das SFJ (32.4%), e 48 golos através de jogadas dinâmicas (67.6%).

As SFJ não foram em nenhum período dominadoras, mas pode ver-se que têm, uma preponderância relativamente forte, representando 33.9% do total e apresentando uma média perto de um golo por jogo.

Tabela 22- Número de jogos com golos obtidos através de SFJ

Jogos com golos obtidos através de SFJ	JP		JO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Com golos	9	60	15	57.7	24	58.5
Sem golos	6	40	11	42.3	17	41.5
TOTAL	15	100	26	100	41	100

A tabela 22 pretende demonstrar o número de jogos em que existiram, ou que não houve, golos obtidos através de SFJ.

Desta forma é possível afirmar que num total de 41 jogos, em 24 jogos (58.5%) houve golos obtidos através de SFJ, representando mais de metade da amostra. Em 17 jogos (41.5%) não houve golos obtidos através de SFJ.

A diferença maior é visível nos JP onde existiram 9 jogos (60%) com golos obtidos através de SFJ e 6 jogos (40%) sem golos obtidos por SFJ, ou seja, foram obtidos através de jogadas dinâmicas ou não existiram golos.

Nos JO houve 15 jogos com golos obtidos através de SFJ, representado 57.7% da amostra e em 11 jogos não existiram golos obtidos através de SFJ, sendo que nestes ou foram obtidos através de jogadas dinâmicas ou nem sequer houve golos para a amostra.

Concluindo a análise da tabela 22, é possível ver que durante toda a época, a nível de jogos, os golos obtidos através de SFJ rondam os 60% do total da amostra em todos os períodos.

Tabela 23- Influência das SFJ nos resultados

Influência das SFJ no resultado do jogo	JP		JO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Influência	7	46.7	7	26.9	14	34.1
Sem influência	8	53.3	19	73.1	27	65.9
TOTAL	15	100	26	100	41	100

A tabela 23 representa a influência das SFJ no resultado final dos jogos. Para esta análise mostram-se o número de jogos em que as SFJ tiveram um efeito desbloqueador e direto no resultado final, nomeadamente em resultados pela margem mínima. Ou seja, o golo marcado a partir de uma SFJ garantiu a vitória.

Desta forma, conforme demonstrado na tabela 23, é possível afirmar que as SFJ tiveram influência direta em 14 jogos (34.1%) e que em 27 jogos (65.9%) não tiveram influência direta no resultado final.

Nos JP, devido a inúmeros fatores tais como a alternância no resultado e os resultados mais equilibrados houve um maior equilíbrio entre a relação entre a influência das SFJ e o resultado, perto do 50-50, conforme é possível ver na tabela 23.

Nos JO, apesar de ter havido mais golos obtidos através das SFJ (com volume superior de jogos), estes não tiveram uma influência direta no resultado. Apenas em 7 jogos oficiais as SFJ tiveram essa influência direta no resultado, desbloqueado o resultado do jogo e a consequente vitória para a equipa.

É possível concluir que as SFJ não tiveram influência direta no resultado do jogo na grande maioria dos mesmos, principalmente nos JO, (73.1%), mas que mesmo assim tiveram influência direta em 7 jogos (26.9%), valendo 7 vitórias à equipa analisada e os consequentes 21 pontos. Esta afirmação pode ser justificada pelo desequilíbrio do nível das equipas participantes e pela consequente oscilação de resultados produzidos pela equipa analisada.

Tabela 24- Análise dos golos por SFJ

Análise dos golos obtidos por SFJ	JP		JO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Penalti	5	33.3	1	4.4	6	15.8
Canto	8	53.3	12	52.2	20	52.6
Livre direto	1	6.7	3	13	4	10.5
Livre Indireto	1	6.7	7	30.4	8	21.1
Canto Curto	0	0	0	0	0	0
TOTAL	15	100	23	100	38	100

A tabela 24 representa o número de golos obtidos por cada “família” de SFJ. Assim é possível observar que houve um total de 38 golos obtidos por SFJ, sendo que:

- 20 Golos foram obtidos através de canto (52.6%), mais de metade da amostra, em ambos os períodos. Foram marcados 12 golos nos JO, correspondendo a 52.2% da amostra no PC e 8 golos obtidos nos JP (53.3%) da amostra no PPC e PC. Estes valores elevados de golos obtidos pelos cantos podem ser justificados pelo volume de treino das SFJ, onde a SFJ que mais era treinada era o canto.
- 8 Golos foram obtidos através de livres indiretos no total, correspondendo a 21.1%, sendo que a maioria foram obtidos (7 golos-30.4%) no PC nos JO, fazendo-se justificar pelo maior tempo despendido em treino dessa mesma SFJ em processo de treino a partir de certa altura no macrociclo, onde houve a necessidade de melhorar neste ponto.

- Houve durante o período analisado, 6 penalties, sendo que a maioria deles (5 – 33.3%) foram nos JP, e apenas um nos JO.
- Aconteceram 4 golos obtidos através de livres diretos, SFJ que não foram trabalhadas em processo de treino e surgiram fruto da proximidade da baliza e das características individuais dos jogadores.
- Sem nenhum resultado em ambos os períodos aparece os cantos curtos, que apesar de terem começado a ser treinados no PC, não tiveram qualquer efeito visível.

Conclusões

O estágio realizado na equipa de sub15 do AFC, durante a época desportiva de 2016/2017, permitiu comprovar a importância das ações das SFJ, as quais ficaram expressas no decorrer do presente relatório, tendo sido considerada a abordagem desses momentos em treino e respetivos resultados em jogo. O número total de jogos analisado (41) foi de encontro ao total inicial previsto.

Após muitas conversas, a nível informal, com os meus jogadores e outros jogadores (profissionais e amadores), fiquei com o conhecimento e com a sensibilidade que eles, enquanto jogadores, não gostam de treinar as SFJ sendo considerado por eles como uma perda de tempo, principalmente porque “nunca sai da forma que queremos no jogo”. Durante o processo de treino, em várias UT específicas para o treino das SFJ, disse varias vezes aos meus jogadores: “Vamos trabalhar isto, porque temos sido eficazes!”, dizendo várias vezes que também que estava realizando um trabalho sobre o assunto, o que os motivava muitas vezes, sendo a conclusão deste trabalho uma prova daquilo que lhes dizia muitas vezes. Dessa forma, temos que ser crentes no nosso trabalho, de maneira a motivar e incentivar os nossos jogadores a acreditarem na nossa crença e que ela está ligada diretamente ao sucesso.

Como refere Soares (2006), torna-se fundamental uma especialização nos lances de bola parada, que só desenvolvida através do treino, se se conseguirá obter sucesso no jogo. Tendo em conta a ideia de Leal e Quinta (2001, p. 44), os quais afirmaram que “a equipa e os seus jogadores jogam à imagem e semelhança do que treinam”, torna-se importante perceber o modo como o treino é delineado e no caso concreto das SFJ, definir quais são os movimentos padrão e os alternativos, bem como a definição de sinais. Todos estes aspetos foram desenvolvidos e enraizados durante o processo de treino, lentamente foram sendo consolidados e arranjando alternativas para criar a ilusão ao adversário.

Desta forma, tendo como referência a grelha da taxionomia de exercícios de Castelo (2009) foi possível verificar que, foram despendidos 530 minutos nas UT dedicados as SFJ, nos momentos ofensivos e defensivos, revelando a eficácia em jogo com uma boa média de golos marcados por jogo, perto de 1 golo por jogo, e apenas com 5 golos sofridos da mesma forma, sendo que todos não tiveram influência no resultado.

No total da época, entre JP e JO, no PPC e PC, foram marcados 112 golos nos 41 jogos analisados. Desse total 38 golos foram obtidos através de SFJ, correspondente a 33.9% da amostra, e os restantes 74 golos por jogadas dinâmicas, 66.1% da amostra.

Desses 41 jogos analisados houve 24 jogos onde houve golos obtidos através de SFJ (58.5%) representando mais de metade da amostra, sendo que em 17 jogos (41.5%) não houve golos obtidos através de SFJ.

As SFJ não tiveram influência direta no resultado do jogo na grande maioria dos mesmos, principalmente nos JO (73.1%), mas que mesmo assim tiveram influência direta em 7 jogos (26.9%) valendo 7 vitórias a equipa analisada e os consequentes 21 pontos.

A maior percentagem de golos marcados por SFJ foi através de cantos, seguido dos livres indiretos, ou seja, com cruzamentos para a área, tendo por base os mesmos movimentos que os cantos, o que pode ser explicado pela estatura elevada dos atletas e pelo tempo de treino dedicado a este momento específico.

Considera-se desta forma o momento das SFJ como determinante e fundamental no jogo de futebol, neste caso na formação, bem como no alto rendimento (ou até mais importante), tendo um impacto decisivo no sucesso defensivo e ofensivo da equipa, também influenciando de forma vinculada o resultado final e a respetiva classificação. Nesse sentido, segundo Teixeira (2016) torna-se essencial que se aborde as SFJ em treino, de forma a produzir o efeito desejado no jogo.

Desta forma, o trabalho ficou limitado apenas à nossa equipa e aos nossos jogos, mas que pode num futuro próximo, quer por outros mestrados ou treinadores, vir a ser estudado e analisado noutros contextos (outras competições e escalões), bem como a nível geral, ou seja, em vários jogos do mesmo campeonato.

Referências bibliográficas

Barreira, R. (2006). Análise dos pontapés de canto ocorridos durante o Europeu 2004. Dissertação de Licenciatura. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física

Casanova, M. (2009). Eficácia defensiva nos lances de bola parada no futebol. Defesa à zona vs. defesa individual e mista. Estudo realizado no Campeonato da Europa de 2008. Dissertação de Licenciatura. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Castelo, J. (2009). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino (2ª ed)*. Lisboa: Visão e Contextos

Castelo, J., (20014). *Futebol. Organização dinâmica do jogo (3ª ed)*. Lisboa: Edições universitárias Lusófonas.

Dias, L. (2005). De principiante a experto ou ... simplesmente experto? conseguirá a pratica deliberada explicar a expertise no futebol? a perspetiva do Professor Vítor Frade. Monografia de licenciatura. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto

Leal, M. & Quinta, R. (2001). O Treino no Futebol. Uma conceção Para a Formação. Braga: Edições APPACDM

Soares, H. (2006). Euro 2004: Estudo das sequências ofensivas que resultaram em golo. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Teixeira, P. (2016). A Importância das Ações de Bola Parada no Contexto do Alto Rendimento – Estudo de Caso no Moreirense Futebol Clube na Época 2015/2016. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Weineck, J. (1999). *El entrenamiento físico del futbolista. (3ªEd) Vol. I e II*. Editorial Paidotribo

Conclusões

A conclusão deste trabalho encerra, um difícil e trabalhoso, ciclo de estudos, do qual estou bastante orgulhoso. Durante estes 2 anos, nada foi tarefa fácil, um primeiro ano preenchido com trabalhos, aulas até tarde e uma vida profissional extracurricular muito preenchida. E um segundo ano, ainda mais preenchido profissionalmente e com a inclusão no curso de treinador nível I UEFA, mas o qual tem sido um ano de muitas e diversas experiências e consequentes aprendizagens.

Este relatório permite, a futuros mestrandos, treinadores e ao público em geral mostrar a forma de trabalhar da equipa técnica dos sub15 do AFC, que apesar de só nos termos conhecido no início da época, desenvolveu-se uma boa relação de companheirismo e de trabalho, o que foi um dos fatores de sucesso da presente época.

A época 2016/2017 iniciou-se no dia 30 de agosto de 2016 e terminou no dia 7 de maio de 2017, que percorreu um total de 11 mesociclos, 36 microciclos e 107 unidades de treino (UT), fazendo um total de 7.401 minutos de treino. A nível de minutos de competição foram divididos entre 26 jogos oficiais e em 15 jogos particulares.

Perante os objetivos individuais pretendidos no presente estágio, de uma forma geral, foram todos alcançados. O acompanhamento do processo de treino, desde o seu planeamento até a sua execução, a gestão do clima da UT e a preparação da equipa para a competição, foram objetivos que foram apreendidos por mim durante o período que tive integrado na equipa técnica onde “bebi” muita informação e muitos conteúdos que poderei vir a aplicar no futuro. Garganta (1991) refere que, as equipas operam como sistemas dinâmicos que se confrontam simultaneamente com o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação. Considerando esta afirmação, e tendo em conta os aspetos imprevisíveis, tais como os aspetos físicos e psicológicos, torna-se previsível que uma equipa que vem junta há tantos anos traga alguns comportamentos padrão e com pouca capacidade de inovar. Essa foi uma das grandes batalhas durante esta época, pois alguns comportamentos individuais incorretos podem ter influenciado negativamente algumas UT e o global da equipa, mas desde cedo que se foi construindo uma mentalidade vencedora na equipa

As percentagens dos métodos de treino de MPG foram 19% no PPC e 25% no PC, os MEPG foram de 24% no PPC e 28% no PC, os valores predominantes em ambos os períodos foram os MEP com 57% no PPC e 47% no PC.

Em ambos os períodos pode ser visto que, os MEP são os métodos predominantes em comparação com os outros apresentados, tal como Castelo (2009) refere ser o normal e acertado, pois são valores que são explicáveis através ao foco da equipa técnica ser, desde o início, o modelo e sistema de jogo, prática de jogo e a organização defensiva/ofensiva.

No PPC os exercícios mais utilizados foram os competitivos (610 minutos) e os de MPB (226 minutos), valores que no primeiro ponto são justificados principalmente pela realização de 7 jogos de treino e a sua importância de aquisição das ideias de jogo, entenda-se o modelo de jogo, no segundo ponto pretendeu-se utilizar a MPB com o objetivo de procurar espaço, tal como se pretende no modelo de jogo.

No PC os exercícios mais utilizados foram os mesmo que no PPC, ou seja, os exercícios competitivos e os MPB, mas com uma justificação diferente neste período. Os exercícios competitivos neste período passaram pela prática de jogo, ou coletivo, que conforme o espaço (campo nº2 ou nº3) definia o número de jogadores. A MPB passou a manter o foco no modelo de jogo, mas adquiriu também uma importância no momento da reação à perda, algo que foi detetado em jogo como uma fragilidade e devidamente tratada e adequada pela equipa técnica nas UT. Os exercícios competitivos tiveram um total de 1.420 minutos e os de MPB 1.330 minutos.

Relativamente, ao estudo exploratório realizado ao longo da época, no capítulo 7, foi possível chegar às conclusões:

1. Aconteceu um total de 38 golos obtidos através de SFJ, num total de 112 golos marcados em 41 jogos analisados;
2. Houve golos obtidos através de SFJ em 24 jogos no total;
3. Os golos obtidos através de SFJ, apesar de não terem tido influência em muitos jogos (7), valeram 21 pontos, ou seja, desbloquearam alguns jogos com o resultado ainda fechado;
4. A maior percentagem de golos marcados por SFJ foram os cantos e os livres indiretos;
5. Foram dedicados 530 minutos das UT, no PPC e PC, para as SFJ, o que na minha opinião traduz uma relação positiva entre o treino e a competição;

Em suma, fazendo um balanço geral de tudo o que aconteceu durante a época, pode-se verificar que nem sempre existem coisas positivas e que podiam ter sido abordadas de maneira diferente. No entanto, a tomada de decisão do treinador tem de ser rápida e, por vezes, os erros acontecem e quando acontecem devem ser encarados com um processo de crescimento e aprendizagem.

Reflexões

Este foi um ano de muitas aprendizagens, onde cresci muito como treinador e ainda mais como ser humano.

Um treinador de sucesso deve ser honesto, com caráter e ter uma liderança forte no grupo, com desejo de experimentar ideias novas, enfrentar obstáculos com os seus jogadores e fazer com estes se divirtam, tenham prazer e que sejam felizes na prática do seu desporto favorito, o futebol.

A profissão de treinador de futebol nunca foi, nem nunca será, uma tarefa fácil ou ao alcance de qualquer pessoa. Para exercer esta profissão e ter o mínimo de sucesso o treinador deverá possuir um leque variado de competências e uma enorme capacidade de gestão. Quando uma pessoa me questionou sobre o que era ser um bom treinador de futebol, a minha resposta foi que tinha de ser acima de tudo alguém com forte liderança e com uma grande capacidade de gestão. A gestão, na minha opinião, é um dos fatores essenciais para o sucesso, pois desde a planificação à operacionalização, da UT ao macrociclo, ou seja, na relação espaço/tempo, passando pela gestão de recursos humanos, não só os seus jogadores e colegas de equipa técnica, como de toda a estrutura do clube, é fundamental fazer uma boa gestão de todos esses fatores. A liderança é outro fator importante, mas que na minha opinião, surge de forma natural no grupo e tende-se a enraizar e ficar mais forte com o tempo.

O treinador deve estar em constante aprendizagem através de novas experiências, que permitam ter sempre algo novo para ensinar, caso contrário correm o risco de ficarem estagnados no conhecimento e, provavelmente, na sua carreira também. Com uma época tão extensiva, num escalão destes, observei uma mudança no meu comportamento a nível de treino e competição, mas acima de tudo uma acentuada e contínua aprendizagem como treinador.

Os objetivos, definidos e reformulados, os quais passavam por ser campeão distrital de iniciados A, não foram cumpridos, mas ainda assim, existe um sentimento de dever cumprido, pois com tantos constrangimentos foi conseguido estar na luta do objetivo principal até a penúltima jornada. Desta forma, estamos satisfeitos com a época realizada e com todos os momentos partilhados, dentro e fora de campo, bons e maus, pois no final o que importa é a aprendizagem.

Relativamente ao meu estágio, tenho a dizer que foi uma experiência fantástica, apesar de já ser treinador a alguns anos, esta foi a primeira experiência com este escalão.

Aprendi muito com todos que faziam parte da equipa técnica e com todos no clube, tudo isso serviu para alargar os meus conhecimentos sobre o treino em geral e também como lidar com jovens em idades de formação, visto que para além do estágio nos sub15, também, estou com uma das equipas de pré-competição, traquinas, escalão de 2009.

Tive o prazer de ser integrado numa equipa de pessoas profissionais, no que toca ao trabalho do treino e que transmitem muita alegria e prazer no que fazem. Saio deste estágio bastante realizado e com vontade de mais tarde poder assumir o controlo de uma equipa, e pôr e prática tudo o que aprendi neste último ano.

Aspetos Positivos/ Negativos

Numa época desportiva, com tantas variáveis, há sempre momentos altos e baixos, pelo que decidi dividir e enumerar alguns pontos.

Aspetos Positivos: Equipa competitiva, desde o início até ao final, tal como a maioria das equipas no clube, tornou-se pouco a pouco e um pouco “a pulso” uma das melhores equipas do clube. Bom espírito de grupo, união e motivação. Boa integração e entrosamento entre jogadores e equipa técnica, pois os dois técnicos eram novos no clube e na equipa. Liberdade em determinadas UT para ser criativo na aplicação dos métodos de treino e ter assumido o lugar principal em alguns jogos particulares, já perto do final da época. Assegurei essa função com naturalidade, mantendo o respeito por parte dos atletas e mantendo a estrutura que já estava montada, acrescentando algumas ideias e incutindo a ideia de termos uma maior circulação de bola, perspetivando o futuro, visto que daqui a dois anos estes jogadores disputarão o campeonato nacional de juvenis. Acredito nas minhas capacidades de gestão e de liderança e, desta forma, “vestir” o papel de treinador principal, desde o início de uma época, será nas próximas épocas mesmo uma realidade que ambiciono e que irei dedicar com afinco.

Aspetos Negativos: Devido a termos outras equipas e horários profissionais sobrecarregados, e ao longo da época foi piorando para ambos, os treinadores não tiveram muito tempo para “discutir” as UT, podendo este ser um aspeto a melhorar no

futuro. Numa competição desta dimensão, deverá existir uma observação das equipas adversárias, apesar das dificuldades que isso acarreta, não só para saber e perceber o modelo e sistema de jogo adversário, bem como a observação de jogadores e possíveis reforços, isto a médio/longo prazo.

Ainda nos fatores negativos, existiram alguns constrangimentos durante o processo, tais como o tempo de treino, a alteração do horário de treinos e a tardia afirmação dos objetivos. Se nos primeiros pontos há pouca flexibilidade, pois existem mais de 20 equipas na formação do clube e treinam todas naquele período ao final de tarde, o segundo ponto foi ao longo do processo um grande tabu na equipa técnica, motivo pelo qual irei estender um pouco mais este tema no capítulo seguinte, ao qual dei o título de “Relação entre jogarem todos e ganhar”.

Relação entre “jogarem todos” e “ganhar”

Este foi um dos pontos fulcrais, na minha opinião, para o sucesso/insucesso da época. Mas um ponto em que a equipa técnica estava bastante limitada, por razões que não fazem parte do âmbito deste relatório.

Segundo Cruyff (2012), durante o processo de formação, os jogadores bons devem jogar sempre, ou pelo menos mais tempo. O mesmo autor defende que no caso de haver dois avançados dotados tecnicamente, não será correto colocar um deles no banco só porque é interessante fazer jogar o outro nessa mesma posição. Se possível, fazer com que joguem os dois ao mesmo tempo. Um deles na sua posição habitual e o outro noutra posição, pois os jogadores talentosos devem jogar sempre.

Tal como as avaliações individuais dos jogadores, existem dois polos completamente distintos na nossa equipa:

- 1- em menor número, jogadores com capacidades para estar numa equipa e de acordo com os objetivos propostos;
- 2- em maior número, jogadores sem capacidade para estar na equipa;

Se a estes pontos juntarmos o objetivo macro proposto de “ser campeões” sabíamos que com o plantel que tínhamos ia ser muito, muito complicado.

Em determinada altura do campeonato, e depois de vários alertas da equipa técnica e dois resultados negativos, recebemos dois “reforços” da equipa “B”, tendo apenas um deles se mantido até ao final da época. Mas na nossa perspetiva, podiam ter

vindo pelo menos mais três jogadores dessa equipa “B” que estava limitada de objetivos na sua divisão, não podendo subir e estando garantida a manutenção, e dessa forma tornando a nossa equipa mais forte e coesa em vários setores, permitindo tornar realidade o grande objetivo.

Em suma, não se pode prever o que vai ou não acontecer ou viver dos “sês” do futebol, mas para se poder lutar por um objetivo tão grande, devia ter sido melhor preparado, inicialmente, com um projeto com mais tempo, ou seja, um projeto de transição para o escalão num primeiro ano e no seguinte lutar pelos objetivos, ou neste caso, tinha-se juntado os melhores iniciados numa equipa “A” (02/03) e os restantes “B” (nascidos em 2003) faziam parte da equipa “B”.

Ações de formação durante a época

Durante a época foram realizadas algumas ações de formação, o que permitiu a todos os treinadores do clube interagirem, discutirem e melhorar em muitos aspetos. Senti, durante toda a época, uma aproximação incrível entre todos os técnicos, fruto da interação entre todos, de todos estarmos na luta e em perseguição dos objetivos traçados.

Durante a semana nas UT havia sempre muita interação e partilha de experiências, bem como a transmissão de conhecimentos e o apoio de todos para todos no acompanhamento dos jogos oficiais uns dos outros.

Processo de evolução e perspetivas futuras

Após a realização e conclusão do estágio, e paralelamente a conclusão do curso de nível I UEFA, pretendo seguir a minha própria caminhada como treinador principal, e se possível manter-me em constante contacto com ações de formação realizadas pelas universidades ou com pequenos estágios com colegas, pois o processo de aprendizagem de um treinador é constante e deve-se estar sempre a aprender para que se possa ensinar.

Durante o processo de estágio, houve um processo de aprendizagem e de aquisição de conhecimento, sendo que muitos não dominava e outros foram consolidados, mas que serão sempre parte de um longo processo de daqui em diante pretendo construir.

Seguidamente descrevo algumas competências que não dominava em absoluto à partida para este ano desportivo: A comunicação – neste ponto sinto ter evoluído

bastante, principalmente na terminologia dos exercícios quando explicados nas UT e na forma como explicar os mesmos, mais simples e direta, anteriormente demorava mais tempo e não era tão direto. A liderança – melhoria neste ponto através de novas e diversas experiencias. Tal como já havia referido, no relatório, esta foi a minha primeira experiencia com jogadores desta idade, tendo apenas estado com “miúdos” mais novos, onde se nota claramente muitas diferenças. Conceção de exercícios – este foi um dos pontos que mais me orgulho de escrever, sentia-me limitado neste ponto, não tinha um leque de exercícios grande e repetia-os muitas vezes durante a época, até aqui, mas este ano de estágio ensinou-me muitos e diversificados exercícios que me permitem diversificar as UT e com vários focos dos vários métodos de treino.

Sinto a necessidade, num futuro próximo, de ganhar experiência como treinador principal de uma equipa e de tudo o que essa função significa, desde logo sinto-me à vontade para tal, depois de tantas experiencias como adjunto e praticante. Este estágio ajudou-me bastante e criou em mim a ambição de exercer o cargo.

Referências bibliográficas

- Aroso, J. (2010). "Periodização do Treino no Futebol". Comunicação pessoal o colóquio "A Gestão de Mestrías para a Obtenção do Sucesso". Arcos de Valdevez
- Barbosa, P. (2009). A Eficácia do Processo Ofensivo em Futebol. Estudo comparativo das equipas classificadas nos primeiros e segundo lugares das ligas nacionais de Espanha, Inglaterra, Itália e Portugal, em 2008/09. Dissertação de Licenciatura. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bompa, T.O. (2002). *Periodização, Teoria e Metodologia do Treino*. São Paulo: Phorte editora.
- Carvalho, C. (2000). As coisas duma «Mecânica Silenciada» (mas não silenciosa) ou... A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (des)abstração. Dissertação de Licenciatura. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (1994). *Futebol - Modelo Técnico Tático*. Lisboa: Edição Faculdade Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J. (2014) Futebol. Métodos específicos de treino. No prelo
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do treino desportivo (3ª ed)*. Lisboa: FMH Edições.
- Correia, P. (2016). “Modelo de jogo Seniores” – Apresentação em *Power Point*: Amora
- Correia, P., Ribas, T., Silva, V. (2014). *Uma ideia de jogo – Momento de organização ofensiva*. Lisboa: Prime Books
- Freitas, R. J. C. (1999). Treino de força em andebol um estudo exploratório sobre o planeamento e periodização da força em equipas da 1ª Divisão Nacional. Dissertação de mestrado. Porto: FCDEF-UP
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. Horizonte, VII, 196 – 200
- Garganta, J. (1993). *Programação e periodização do treino em futebol: das generalidades à especificidade*. In J. Bentos & A. Marques (Eds.), A ciência do desporto, a cultura e o homem: 259-270. Porto: FCDEF-UP

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85. 14-17.

Garganta, J. (2016). Do talento para jogar e treinar futebol, equívocos e evidências. (diapositivo *PowerPoint*, n 57-63)

Guilherme, J. (2009). Programação, periodização e planificação do treino de futebol. In: <https://pt.slideshare.net/PedMenCoach/programao-periodizacao-e-planificao-do-treino-de-futebol> - Acedido a 23/02/17 pelas 14:52

Manso, J.; Valdivielso, M. E Caballero, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios e aplicaciones*. España: Gymnos Editorial.

Mohr, M., Krustrup, P., Andersson, H., Kirkendal, D. & Bangsbo, J. (2008). Match Activities of Elite Women Soccer Players at Different Performance Levels. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 22(2), 341–49.

Oliveira, J. L., Voser, R. C., Hernandez, J. A. E.. A comparação da preferência do estilo de liderança do treinador ideal entre jogadores de futebol e futsal. *Ef. Deportes*, v.10, n° 76 - setembro de 2004. In: <http://www.efdeportes.com/efd76/lider.htm/>>. Acedido a 22 junho 2017

Reilly, T., & Ekblom, B. (2005). The use of recovery methods post-exercise. *Journal of Sports Science*, 23, 619-627.

Weineck, J. (1999). *El entrenamiento físico del futbolista (3ªEd)*. Vol. I e II. Editorial Paidotribo.

Zatsiorsky, V, M. (1999). *Ciência e prática do treinamento de força*. São Paulo: Phorte

ANEXOS

Anexo 1 - Folha de inserção de dados no Excel para o capítulo 7

Tema: Análise das Bolas Paradas no resultado final no escalão de sub15.																
Nível competitivo	Resultado final	Golos de Bola Parada	Bolas Paradas - Ofensivas							Bolas Paradas - Defensivas						
			1- Penalti	2- Canto	3- Livre Direto	4- Livre Indireto	5- Canto Curto			1- Penalti	2- Canto	3- Livre Direto	4- Livre Indireto	5- Canto Curto		
			0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
1- Jogo oficial	1- 0x0	1 - Sim														
2- Jogo particular	2- 1x0	2 - Não														
	3- 0x1	3- Não houve golos														
	4- 1x1															
	5- 2x0															
	6- 2x1															
	7- 0x2															
	8- 1x2															
	9- 2x2															
	10- 3x0															
	11- 3x1															
	12- 3x2															
	13- 3x3															
	14- 0x3															
	15- 1x3															
	16- 2x3															
	17- 5x0															
	18- 2x5															
	19- 8x0															
	20- 9x0															
	21- 0x7															
	22- 5x1															

